"اساليب مواجهة الضغوط والامن النفسي لدي عينة من طالبات جامعة الملك خالد"

د/ فيفر محمد الهادي

د/ سالي صلاح عنتر

• **مستخلص البحث** :

هدف البحث إلي التعرف علي طبيعة العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط والشعور بالأمن النفسي لدي عينة من طالبات كلية التربية بجامعة الملك خالد، وتحديد الفروق بين التخصصات العلمية والأدبية، في استخدام أساليب مواجهة الضغوط المركزة حول الانفعال وحول المشكلة والشعور بالأمن النفسي، وتكونت العينة من ٢٠٠ طالبة من التخصصات العلمية والأدبية ، وتضمنت أدوات البحث مقياس لأساليب مواجهة الضغوط ومقياس للأمن النفسي، وأسفر البحث عن النتائج التالية: ١- وجود علاقة ارتباطيه موجبة ودالة بين أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة ودرجة الشعور بالأمن النفسي. ٢- وجودعلاقة ارتباطيه سالبة ودالة بين أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال ودرجة الشعور بالأمن النفسي.٣- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة بين الطالبات في التخصصات العلمية والأدبية. ٤- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال بين الطالبات في التخصصات العلمية والأدبية.مع بيان أن الطالبات بصورة عامة كانوا أكثر استخداما للأساليب المركزة حول الانفعال.٥- عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الشعور بالأمن النفسي بين الطالبات في التخصصات العلمية والأدبية.

Abstract

The research aimed at recognizing the nature of the relationship between coping styles of stress(pressures) and the feeling of psychological safety of a sample of female students in the faculty of education at king Khalid university.It also aimed at determining the differences between the scientific and Arts departments in using the coping styles of stress centered on emotion and on problem and feeling psychological safety. The sample consists of 200 female students from the scientific and Arts departments. The tools of the research included a scale for the coping styles of stress and a scale for psychological safety. The research found out the following results: There is a positive and significant correlation between the coping styles of stress centered on problem and the degree of feeling psychological safety. There is a negative and significant correlation between the coping styles of stress centered on emotion and the degree of feeling psychological safety. There is no significant statistical difference in the coping styles of stress centered on problem between the students in the scientific and Arts departments.There is no significant statistical difference in the coping styles of stress centered on emotion between the students in the scientific and Arts departments stating that students generally tended more to use the techniques of facing stress centered on emotion .There is no significant statistical difference in the degree of feeling psychological safety between students of the scientific and Arts departments.

• **المقدمة** :

إن الأمن النفسي من أهم جوانب الشخصية التي تتكون عند الفرد منذ نشأته الأولي خلال خبرات الطفولة التي يمر بها ،وذلك المتغير الهام كثيرا ما يصير مهددا في أي مرحلة من مراحل العمر ،إذا ما تعرض الفرد لضغوط نفسية أو اجتماعية أو فكرية لا طاقة له بها ،مما قد يؤدي إلي الاضطراب النفسي . (زينب شقير ،٣، ٢٠٠٥)

كما أن الأمن النفسي يعكس شعور الفرد بالسعادة ،وتلك السعادة تمثل انعكاسا لدرجة الرضا عن الحياة ،والسعادة ليست عكس التعاسة تماما ،أي أنه برغم أن هناك علاقة عكسية بين تكرار ظهور المشاعر السلبية والايجابية ،فإن شدة المشاعر أي قوة الإحساس بالانفعالات ترتبط معا ارتباطا ايجابيا ،أي أن الفرد المطمئن نفسيا هو الفرد الذي يشعر بشدة السعادة ،وهو الفرد الذي يخبر التعاسة بشدة أيضا ،وأن هناك ثلاث عناصر أساسية للسعادة :

- الرضا عن الحياة ومجالاتها المختلفة ـ الاستمتاع والشعور بالبهجة.
- الصفاء بما يتضمنه من قلق واكتئاب. (مايكل ارجايل ،١٧٥، ١٩٩٣)

وبهذا المعني فإن الأمن النفسي هو انعكاس للصحة النفسية ،والإنسان لكي يتمتع بالصحة الجسمية والنفسية عليه انتهاج أساليب المواجهة الفعالة للتعامل مع الضغوط التي يتعرض لها في مجالات حياته المختلفة سواء الأسرية أو الدراسية أو المهنية حتي يتحقق له التوافق المنشود

وقد أكدت نظرية لازوراس وسيلجمان علي أهمية التقييم المعرفي لمطالب البيئة، وكيف أن هذا التقييم هو ما يشعر الفرد بالضغط :فالفرد إذا ما أدرك البيئة علي أنها مشبعة وغير مهددة فإنه يخرج من دائرة الشعور بالضغط والذي إذا ما استمر لديه يخلق حالة من العجز المتعلم والتي تؤثر بدورها علي النواحي الانفعالية والمعرفية والنفسية .

وهذا يؤكد علي أننا لا نتعامل مع الواقع والأحداث كما هي ولكن نتعامل معها علي أساس ما ندركه نحن ليضفي الإنسان علي واقعه من مخزونه الإدراكي فيري الواقع علي أنه مهدد ومؤذى وضار ومن ثم يقع تحت دائرة الضغط . (فيفر محمد ،٣٦، ٢٠٠٧)

• **مشكلة البحث** :

ومما سبق تبادر إلي ذهن الباحثتان ضرورة الربط بين درجة الشعور بالأمن النفسي والأساليب التي يستخدمها الفرد لمواجهة ما يقابله من ضغوط حياتية،حيث يختلف الأفراد في الأسلوب الذي يستخدموه لمواجهة ما يشعرون به من ضغط،فإما ان يستخدموا الأساليب المتمركزة حول المشكلة مثل (اعادة التقييم الايجابي . التعامل الفعال . السيطرة علي الأعصاب ـالتخطيط ...) أو يستخدمون الأساليب المتمركزة حول الانفعال مثل (الشرود . الإنكار . التكيف الروحاني . السخرية . التقبل . الانسحاب . طلب الدعم العاطفي ...)، وبناءا علي الأسلوب المستخدم تتوقف درجة الشعور بالضغط فإما ان يقل أو يرتفع وبالتالي تتأثر حالة الفرد بالطمأنينة النفسية أوالأمان النفسي.

ويمكن صياغة مشكلة البحث في التساؤل الرئيسي التالي :

هل توجد علاقة بين أساليب مواجهة الضغوط ودرجة الشعور بالأمن النفسي؟ وهل يختلف الاسلوب المستخدم في مواجهة الضغوط لدى الطالبات؟ وهل يؤثر التخصص في الاسلوب المستخدم في مواجهة الضغوط؟

ويتفرع من هذا التساؤل مجموعة من الأسئلة الفرعية :

- هل توجد علاقة بين أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة ودرجة الشعور بالأمن النفسي لدي الطالبات ؟
- هل توجد علاقة بين أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال ودرجة الشعور بالأمن النفسي لدي الطالبات ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام الأساليب المتمركزة حول المشكلة والأساليب المتمركزة حول الانفعال لدي الطالبات ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول المشكلة لدي الطالبات بين التخصص العلمي والأدبي ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول الانفعال لدي الطالبات بين التخصص العلمي والأدبي ؟
- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية في درجة الشعور بالأمن النفسي لدي الطالبات بين التخصص العلمي والأدبي ؟

- **أهمية البحث** :

يستمد البحث الحالي أهميته مما يلي :

- لا توجد دراسات سابقة (في حدود علم الباحثتان) تناولت العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط و درجة الشعور بالأمن النفسي.
- المساهمة في وضع برامج إرشادية لتعديل أساليب مواجهة الضغوط والتحسين منها ما أمكن لمساعدة الأفراد علي مواجهة ما يخبرونه من ضغوط وبالتالي رفع درجة شعورهم بالأمن النفسي والصحة النفسية .
- توضيح الاختلاف بين أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة وتلك المتمركزة حول الانفعال.
- تحديد أي الأساليب أكثر استخداما في مواجهة الضغوط لدي الطالبات في المجتمع السعودي.

- **أهداف البحث** :

- التعرف علي العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول المشكلة ودرجة الشعور بالأمن النفسي.
- التعرف علي العلاقة بين أساليب مواجهة الضغوط المتمركزة حول الانفعال ودرجة الشعور بالأمن النفسي.
- تحديد أي الأساليب أكثر استخداما في مواجهة الضغوط لدي الطالبات في المجتمع السعودي
- الكشف عن الفروق في أساليب مواجهة الضغوط بين طالبات التخصص الأدبي والتخصص العلمي.

- الكشف عن الفروق في درجة الشعور بالأمن النفسي بين طالبات التخصص الأدبي والتخصص العلمي.

- **حدود البحث** :

- حدود بشرية: طبق هذا البحث علي طالبات جامعة الملك خالد من كليات التربية والعلوم والآداب بالفرقة الاولى والثانية.
- حدود مكانية: تم تطبيق البحث في كليات التربيةوالعلوم والآداب للبنات بجامعة الملك خالد بالمملكة العربية السعودية.
- حدود زمانية: طبق البحث في الفصل الدراسي الاول من العام الدراسي (٢٠١١/٢٠١٢) م.

- **مفاهيم البحث**:

١- اساليب مواجهة الضغوط:

إن هناك تزايدا في السنوات الاخيرة للتركيز علي العوامل التي تتوسط في العلاقة بين ضغوط احداث الحياة والمرض. اذ وجد ان كثيرا من الافراد قد لايمرون بأي ازمات نفسية او جسمية مع تعرضهم لإحداث ضاغطة ، ومن هنا عمدت الدراسات الحديثة الي تشخيص مصادر المقاومة التي يستطيع الناس عن طريقها البقاء أصحاء رغم الظروف المضادة، وكان من بين المتغيرات التي لاقت اهتماما من الباحثين، طريقة إدراك الفرد للأحداث التي يمر بها وتقييمه لها وللأساليب التي يتبعها في مواجهة الاحداث الضاغطة. (حسن مصطفي، ١٩٩٤: ٤٨)

وهناك مجموعة من العوامل لها تأثير كبير في إدراك الفرد لأحداث الحياة مثل:

- العمر: فالأفراد في مرحلة الشباب يخبرون ضغوط حياتية اكثر من بقية المراحل العمرية.
- النوع: ان المرأة تمر بتغيرات حياتية اكثر من الرجل.
- الحالة الزواجية : فالأشخاص المطلقين وغير المتزوجين يمرون بأحداث ضاغطة أكثر من المتزوجين.
- الطبقة الاجتماعية : حيث يخبر الفقراء احداث حياتية ضاغطة اكثر من الاغنياء.

ولقد اهتمت الابحاث بتناول ثلاثة عوامل اساسية تؤثر في خبرة الضغوط، وهي:

- استعداد الشخص لتقييم المواقف علي نحو معين.
- استراتيجيات المواجهة التي يستخدمها الشخص.
- الطريقة التي يقيم بها الشخص الموقف. (Banyard P., 1994: 89, 102)

- **التعريف**:

يعرف (Lazarus & 0Folkman, 1984) المواجهة بانها عملية ادارة المطالب الداخلية او الخارجية والتي يتم تقيمها علي انها شاقة او مفرطة علي مصادر او قدرات الشخص. (Taylor S., 1995: 258)

ويتفق تعريف (Sarafino, 1990) مع التعريف السابق علي ان المواجهة هي تلك العملية التي يلجأ اليها الفرد في محاولة منه لادارة التعارض فيما بين المطالب والمصادر او القدرات.

وكلمة ادارة في التعريف السابق لا تشير بالضرورة الي حل المشكلة التي يتعرض لها الفرد ، وانما قد تشير الي التجنب او الهروب او قبول الضرر، وقد اكد هذا المعني كل من (Lazarus, Folkman, 1984) و (Moos& Schaefer, 1986). (Sarafino E., 1990:145)

- **التعريف الاجرائي** :

أساليب مواجهة الضغوط (هي مجموعة من الأساليب المتمركزة حول المشكلة والأساليب المتمركزة حول الانفعال للتعامل مع المواقف الضاغطة)

- **تصنيف اساليب المواجهة** :

يشير (Schwarzer.2001) الي انه يمكن تقسيم اساليب مواجهة الضغوط الي اربعة نماذج كالتالي:

- المواجهة التفاعلية. وتعني الجهد المبذول للتعامل مع الضغوط التي حدثت او مازالت تحدث بهدف تعويض او قبول الضرر او الخسارة ، أي انها تشير الي الضرر الذي خبره او يخبره الشخص.
- المواجهة التوقعية. تعرف بانها الجهد المبذول للتعامل مع التهديد الوشيك وتتعلق بالتهديدات التي يصعب تجنبها في المستقبل القريب.
- المواجهة الوقائية. تعني الجهد المبذول لبناء مصادر للمقاومة والتي ينتج عنها خفض الضغط في المستقبل.
- المواجهة النشطة. وفي هذا النوع من المواجهة فان الافراد لا يقيمون المواقف علي انها مهددة او ضاغطة، وانما يستقبلوا المواقف الصعبة علي انها تحدي، وهنا تصبح المواجهة علي انها ادارة للهدف بدلا من ادارة للخطر. (R.,401-404 2001Schwarzer)

وتري الباحثتان ان تصنيف (Schwarzer) يرتبط بالزمن حيث يربط بين انواع المواجهة وفكرة الماضي والحاضر والمستقبل، فإما أن يتعامل الفرد مع تهديدات حاضرة او مستقبلية او تهديدات حدثت في الماضي وبالتالي يختلف هدف كل نوع من المواجهة عن الآخر، حيث يهدف النوع الوقائي الي توفير مصادر لمقاومة الضغوط التي تحدث في المستقبل ، في حين يهدف النوع النشط الي التعامل بفاعلية مع المواقف الضاغطة.

- **ويصنف** (Lazarus et. Al.) **طرق المواجهة الي طريقتين اساسيتين**:
- **المواجهة المتمركزة حول المشكلة** :

يهدف هذا النوع من المواجهة إلي خفض مطالب الموقف الضاغط او التنوع في مصادر التعامل معهم، ويتضمن هذا النوع طرقا متعددة مثل وضع جدول لتنظيم المذاكرة ، تعلم مهارات جديدة، طلب العلاج الطبي والنفسي..... الخ.

- **المواجهة المتمركزة حول الانفعال**:

يهدف هذا النوع من المواجهة السيطرة علي الاستجابة الانفعالية للموقف الضاغط . وعادة ما ينظم الافراد استجابتهم الانفعالية من خلال مجموعة من الطرق السلوكية والانفعالية ، ومن امثلة الطرق السلوكية التي يتبعها الافراد : شرب الكحوليات والمخدرات، البحث عن التدعيم الاجتماعي من الاصدقاء والاقارب ، المشاركة في الانشطة مثل ممارسة الرياضة او مشاهدة التلفزيون وذلك بهدف نقل انتباه الفرد من المشكلة الاساسية.

وتتضمن الطرق المعرفية تغير معني الموقف الذي يتعرض له الفرد عن طريق قناعته بانه توجد الكثير من الاحداث الحياتية الضارة التي تحدث للآخرين ولا تحدث لهم او عن طريق انكار الحقائق غير السارة.

ويشير(Lazarus, Folkman,1984) الي أن الأفراد يلجأون لمثل هذا النوع من المواجهة عندما يعتقدون انهم لا يستطيعون فعل أي شئ لتغيير المواقف الضاغطة.

ولقد تبنت الباحثتان تصنيف Lazarus لطرق مواجهة الضغوط في هذا البحث لدراسة العلاقة بين هذه الطرق وبين شعور الفرد بالامن النفسي.

ومن تصنيفات أساليب المواجهة تقسيمها الي نوعين اساليب التجنب واساليب المجابهة confrontation . avoidance حيث اشار (Clark&Taylor) الي ان الافراد الذين يتعاملون مع الضغوط باستخدام التجنب ليس لديهم القدرة علي التعامل مع التهديد في المستقبل كما انهم لا يبذلون جهودا معرفية وانفعالية كافية، وعلي العكس من ذلك فان الافراد الذين يواجهون الاحداث باستخدام المجابهة يبذلون جهودا معرفية وانفعالية ليتعاملوا مع التهديدات. (Taylor S., 1995: 268)

- **فنيات المواجهة**:

- **التصرف المباشر**: direct action

تتضمن هذه الطريقة عمل شئ ما بصورة مباشرة لمواجهة الضغط وتندرج تحت الاستراتيجيات المتمركزة حول المشكلة.

- **البحث عن المعلومات** seeking information

تهدف هذه الطريقة الي طلب المعرفة حول الموقف الضاغط، فعلي سبيل المثال المرأة التي تتعرض لحادث اغتصاب ربما تطلب معلومات عن الاجراءات القانونية التي تتخذها (كالعثور علي شاهد يساندها في المحكمة) وقد يساعد ذلك في تنظيم استجابتها الانفعالية تجاه الموقف الضاغط.

- **التفريغ الانفعالي** emotional discharge

وهو طريقة يعبر من خلالها الافراد عن مشاعرهم او محاولة من جانب الافراد لتقليل الانتباه عن الموقف الضاغط وتتضمن هذه الطريقة البكاء، الضحك وقت الغضب، اطلاق النكات كما ان التفريغ الانفعالي يتضمن شرب الكحول والمخدرات للبعد عن الموقف الضاغط.

- **اعادة البناء المعرفي** cognitive restructuring

تعد استراتيجية هامة يحاول من خلالها الافراد رؤية الجانب الجيد من الموقف الضاغط وتتضمن عقد مقارنات مع من هم اقل منا ، ورؤية شئ ايجابي في المشكلة التي نتعرض لها.

حيث ان الضغوط تنتج من التقييم المعرفي والذي يعتمد غالبا علي نقص المعلومات وسوء الادراك، ومن خلال عملية البناء المعرفي يتم استبدال الأفكار الضاغطة بأفكار بناءة أو واقعية مما يقلل من تقييم الفرد للأذى أو الضرر.

- **الميكانيزمات الدفاعية** defensive mechanisms

قد أشار فرويد إلي عدد كبير من الميكانيزمات الدفاعية لمواجهة ما يتعرضون له من ضغوط ، فعلي سبيل المثال عندما يواجه الفرد خبرة مؤلمة قد يلجأ الي انكارها، وعادة ما يلجأ الافراد الذين يعانون من أمراض خطيرة إلي إنكار إنهم مرضي، وهناك ميكانيزم القمع ومن خلاله يختار الفرد شعوريا ابعاد الخبرة الضاغطة من الذاكرة. (Sarafino E., 1990:147,148)

ولعلنا نلاحظ ان الطرق التي يلجأ اليها الافراد للتعامل مع الضغوط بعضها يهدف إلي زيادة الانتباه الي الموقف الضاغط مثل التصرف المباشر والبحث عن المعلومات، في حين تتجه الطرق الاخري إلي تجنب الموقف الضاغط مثل بعض الميكانيزمات الدفاعية.

- **طرق ادارة الضغوط** :

طور علماء النفس مجموعة من الطرق لتساعد الافراد علي مواجهة الضغوط والتقليل من حدتها، بعض هذه الطرق يركز علي سلوك الفرد ، في حين يركز البعض الاخر علي عمليات التفكير ، ومن هذه الطرق:

- الاسترخاء.
- التغذية المرتدة الحيوية.
- الاقتداء بنموذج.
- التأمل والتنويم المغناطيسي.
- تعديل السلوك.

- **اولا** : **الاسترخاء**:

تم طرح هذا التكنيك علي يد جاكبسون ١٩٨٣ ويعد الاسترخاء من الطرق الجيدة لخفض الضغوط، حيث يتعلم الافراد السيطرة علي مشاعرهم وقت التوتر من خلال الاسترخاء العضلي التدريجي، وتتضمن مجموعة العضلات التي يتم تدريبها علي الاسترخاء (الرقبة، المعدة، الارجل).

ويمكن ان يتبع الافراد مجموعة من الخطوات تساعدهم علي الاسترخاء كالتالي:

- اخذ نفس عميق ثم اخراجه.
- ان يقول الفرد لنفسه استرخ وكن هادئا.
- التفكير في فكرة مفرحة لبضع ثواني.

- **ثانيا**: **التغذية المرتدة الحيوية**:

تعد التغذية المرتدة من احدى الطرق التي تساعد الافراد في التحكم بالعمليات الفسيولوجية مثل معدل ضربات القلب والتوتر العضلي ، وقد اشار quick & quick, 1984 الي ان التغذية المرتدة تستخدم في ادارة الضغوط من خلال مساعدة الافراد علي تعلم استرخاء عضلات محددة.

- **ثالثا**: **الاقتداء بنموذج**:

إن الفرد يتعلم من خلال الملاحظة ،أي من خلال ملاحظة نتائج سلوك الآخرين ،ويسمي هذا النوع من التعلم الاجتماعي ،ويمكن للأفراد أن يتعلموا الاستجابة للمواقف الضاغطة من خلال ملاحظة استجابة الآخرين .

- **رابعا** :**التأمل والتنويم المغناطيسي** :

أشار (Benson, 1984) إلي أن التأمل هو طريقة لممارسة اليوجا ،وهو طريقة لتحسين الصحة النفسية وخفض الضغوط ،وتهدف هذه الطريقة الي زيادة قدرة الشخص علي مواجهة الضغوط وتعلم استجابة الاسترخاء كبديل للاستجابة الضاغطة .

أما التنويم المغناطيسي فالتاريخ الحديث يرجع بدايته الي القرن الثامن عشر والتاسع عشر وقد استخدم عالم الفيزياء الاسترالي franzanton هذه الطريقة مع المرضي الذين يشكون من أمراض جسمية لا يوجد لها أساس عضوي .

وليس كل الأفراد لديهم نفس القابلية للتنويم المغناطيسي ،فقد أشار hilgard1967 الي أن هناك ما يقرب من ١٥-٣٠٪ من الأفراد من السهل تنويمهم مغناطيسيا .

ويمكن استخدام هذه الطريقة مع الاطفال من سن ٧-١٤ سنة الا أنه يقل استخدامها مع المراهقين والبالغين .

وقد يساعد التنويم المغناطيسي فى إدارة الضغوط ، إلا أن الاسترخاء أكثر فاعلية في التعامل مع الضغوط .(Sarafino, 1990, 159-160)

- **خامسا** :**تعديل السلوك** :

تستخدم هذه الطريقة لخفض قابلية أصحاب نمط الشخصية A للضغوط وذلك من خلال تعديل بعض السلوكيات مثل مستوي النشاط الزائد والدفعات الحادة ،وتتضمن هذه الطريقة تعليم الأفراد الاسترخاء وبعد ذلك تعديل الاستجابة الانفعالية للأحداث الضاغطة ،وقد أشار Suinn 1982 الي أن الافراد الذين مارسوا هذه الطريقة انخفض لديهم مستويات ضغط الدم واستجابوا للمواقف الضاغطة بشكل أقل حدة .

أي أنه تتعدد طرق التعامل مع المواقف الضاغطة ،وربما يرجع نجاح طريقة دون أخري الي شخصية الفرد ودرجة التوتر التي يسببها الموقف الضاغط .

٢- الأمن النفسي :

يعد مفهوم الأمن النفسي مفهوما شاملا تناولته نظريات علم النفس بشكل عام وركزت عليه دراسات الصحة النفسية بشكل خاص .ويعد ماسلو ١٩٧٠ أول من تحدث عن مفهوم الأمن النفسي . (رغداء نعيسة ،٢٠١٢:١٣١)

والأمن النفسي يقال له أيضا (الأمن الانفعالي) و(الأمن الشخصي) و(الأمن الخاص)، وهنالك ترابط بين الأمن النفسي والأمن الاجتماعي والصحة النفسية . (حامد زهران ،٨٥،٢٠٠٢)

ويشير ماسلو ١٩٧٠الي أن الأمن النفسي انما يتحقق من خلال اشباع الحاجات النفسية الأساسية كالحاجة الي الحب والقبول والانتماء وتقدير الذات واحترامها فهو يقع اذا في مقدمة الحاجات النفسية ،ويكاد يتفق علي ذلك عدد كبير من المشتغلين بعلم النفس والصحة النفسية .فالشخص الآمن نفسيا هو الذي يشعر أن حاجاته مشبعة وأن المقومات الأساسية لحياته غير معرضة للخطر فالإنسان الآمن نفسيا يكون في حالة توازن أو توافق أمني . (حامد زهران ،٢٠٠٣، ٨٦)

- **التعريف اللغوي للأمن النفسي** :

أمن الرجل :حافظ علي عهده وصان ما اؤتمن عليه ،عكسه خان. (المعجم العربي الأساسي ،١٩٨٩)

وفي لسان العرب يري ابن منظور أن الأمن لغة يعني الأمان والأمانة ،والأمن ضد الخوف ويقال أمنته المعتدي فهو ضد أخفته. (ابن منظور ،ب.ت)

- **الأمن النفسي اصطلاحا** :

اختلفت مفاهيم الأمن النفسي باختلاف الباحثين واختلاف زاوية نظر كل منهم لهذا المفهوم العام ،ولم يخل الأمر من بعض التداخل مع المفاهيم النفسية الأخري كالطمأنينة الانفعالية ،والأمن الذاتي ،والأمن الانفعالي. (وفاء علي سليمان ،١٤،٢٠١٠)

يعرف حامد زهران الأمن النفسي بأنه (عبارة عن أنشطة يستخدمها الجهاز النفسي لخفض أو التخلص من التوتر وتحقيق الذات). (حامد زهران ،١٩٨٧، ٣٠٠)

كما يشير زهران (أن الحاجة الي الأمن النفسي تتضمن الصحة الجسمية والامن الجسمي ،والحاجة الي الشعور بالأمن الداخلي والبقاء حيا ،والحاجة الي تجنب الخطر والألم ،والحاجة الي الاسترخاء والراحة ،والحاجة الي الشفاء من المرض ،والحاجة الي الحياة السوية المستقرة السعيدة ،والحاجة الي الحماية ضد الحرمان من اشباع الدوافع ،والحاجة الي المساعدة في حل المشكلات). (حامد زهران، ١٩٩٠،٤٣٦)

ويذكر الحنفي (أن الحاجة الي الأمن حاجة سيكولوجية جوهرها السعي المستمر للمحافظة علي الظروف التي تضمن اشباع الحاجات البيولوجية والسيكولوجية). (عبد المنعم الحنفي :١٩٩٤،٧٧)

كما يذكر مخيمر أن الشعور بالأمن النفسي (هو شعور الفرد بأنه محبوب ومقبول ومقدر من قبل الآخرين ،وندرة شعوره بالخطر والتهديد ،وادراكه أن الآخرين ذوي الأهمية النفسية في حياته مستجيبون لحاجاته ومتواجدون معه بدنيا ونفسيا لرعايته وحمايته ومساندته عند الأزمات . (عماد مخيمر : ٢٠٠٣ ، ٦٣٢)

ويلاحظ أن الأمن النفسي له شقان :شق مادي يتمثل في اشباع الحاجات البيولوجية (الطعام ،الشراب ،الجنس ....) وشق معنوي يتمثل في اشباع الحاجات النفسية (الحب ،التقدير ،القبول ....)

- **التعريف الاجرائي للمفهوم** :

تتبني الباحثتان تعريف زينب شقير للأمن النفسي بأنه (شعور مركب يحمل في طياته شعور الفرد بالسعادة والرضا عن حياته بما يحقق له الشعور بالسلامة والاطمئنان ،وأنه محبوب ومتقبل من الآخرين بما يمكنه من تحقيق قدر أكبر من الانتماء للآخرين ،مع ادراكه لاهتمام الآخرين به وثقتهم فيه حتي يستشعر قدر كبير من الدفء والمودة ويجعله فى حالة من الهدوء والاستقرار ،ويضمن له قدر من الثبات الانفعالي والتقبل الذاتي واحترام الذات مع امكانية تحقيق رغباته في المستقبل بعيدا عن خطر الإصابة باضطرابات نفسية أو صراعات أو أي خطر يهدد أمنه واستقراره في الحياة). (زينب شقير :٢٠٠٥)

والإنسان الذي يشعر بالأمن النفسي يسعد في عمله وينتج ،ويمارس حياته الطبيعية ،وتختلف الحاجة الي الأمن وخدماته من شخص الي آخر ،بالنسبة للفرد والمجتمع والدولة ،فالنسبة للفرد فإن خدمات الأمن هي الضمان لحريته ،وبالنسبة للمجتمع فهي تحافظ علي سلامته من العوامل التي تهدد مقوماته التنظيمية ،بالنسبة للدولة فإن الأمن يحافظ علي كيانها واستقرار الحال في ربوعها . (حامد زهران٢٠٠٢،،٨٤)

- **وسائل تحقيق الأمن النفسي** :

هنالك العديد من الوسائل والأساليب التي من خلالها يتحقق الأمن النفسي للفرد في مجتمعه فالبعض يتحقق الأمن النفسي له من خلال عمل دائم يتقاضى فيه أجر معقول يسد حاجاته الأسرية والنفسية ،وآخر من خلال تأمين صحي ،والبعض من خلال بناء بيت وحرية التنقل والسفر والتجارة ....

ولتحقيق الأمن النفسي يتعين علي الفرد ما يلي :-

- إشباع الحاجات الأولية للفرد أساسا هاما في تحقيق الأمن والطمأنينة النفسية . (صالح ابراهيم الصنيع ،١٩٩٥)
- الثقة بالنفس والتي تعد من أهم ما يدعم شعور الفرد بالأمن والعكس صحيح فأحد أسباب فقدان الشعور بالأمن واضطرابات الشخصية هو فقدان الثقة بالنفس . (احمد عزت راجح ،١٩٩٢)
- تقدير الذات وتطويرها وهو أسلوب يقوم علي أن الفرد يعرف قدراته ويطورها عن طريق العمل علي اكسابها مهارات جديدة تعين الفرد علي مواجهة الصعوبات التي تتجدد في الحياة .(صالح ابراهيم الصنيع ،١٩٩٥،٧٠)

- العمل علي كسب رضا الناس وحبهم ومساندتهم الاجتماعية والعاطفية بحيث يجد من يرجع اليه عند الحاجة . (احمد عزت راجح ،١٩٩٢)

- **أبعاد الأمن النفسي** :

يشتمل الأمن النفسي علي عدة أبعاد وهي :

- إدراك العالم والحياة كبيئة سارة دافئة (يشعر بالكرامة ،وبالعدل ،وبالاطمئنان ،والارتياح).
- إدراك الآخرين بوصفهم ودودين (وتبادل الاحترام معهم).
- الثقة في الآخرين وحبهم.
- التسامح مع الآخرين.
- التفاؤل وتوقع الخير .
- الشعور بالسعادة والرضا .
- الشعور بالهدوء والارتياح والاستقرار الانفعالي.
- الانطلاق والتمركز حول الآخرين إلي جانب الذات.
- تقبل الذات والتسامح معها والثقة في النفس.
- الشعور بالكفاءة والاقتدار والقدرة علي حل المشكلات.
- المواجهة الواقعية للأمور وعدم الهروب.
- الخلو من الاضطراب النفسي (والشعور بالتوافق والصحة النفسية). (حامد زهران ،٢٠٠٢)

وعلي الجانب الآخر فإذا لم تتوافر هذه الأبعاد تظهر علامات الشعور بعدم الأمن :-

إن حرمان الفرد من الأمن النفسي يجعله فريسة للمخاوف فينعكس سلبا علي شتي جوانب حياته النفسية والاجتماعية ،فالذي يفقد الشعور بالأمن لا يستطيع أن يستجيب للمواقف التي تنطوي علي شيء من الخطر بما يتناسب مع طبيعة الظروف ،بل يستجيب مدفوعا بما يشعر به من مخاوف ،لذا فإن سلوكه يكون قصرا . (السيد محمد عبد المجيد ،٢٠٠٤)

كما أشار (شيفر ونيمان، ١٩٨٥) ان عدم الشعور بالأمن يسبب للفرد حالة من القلق وزيادة الهموم والتفكير والشعور بعدم الارتياح ،وابداء القلق الزائد تجاه مواقف الحياة اليومية ،ويصبح فريسة سهلة للمرض والكدر .ويترتب علي عدم الاحساس بالأمن النفسي العديد من المشكلات النفسية والثقافات السلوكية والخوف والقلق والتوتر والحرص الزائد ،وانعدام الثقة والتبعية والتقيد وعدم الحرية والتردد والهروب من المسئولية والقاء التبعية علي الآخرين وكراهية الحياة وما فيها ،وقد يقود فقدان الأمن الي الأفكار الانتحارية ،والاحساس بالأسي والحزن والاستسلام . (احمد عارف هلال ،١٩٩١)

ويري (حسين ،١٩٨٩) أن فقدان الشعور بالأمن النفسي مصدر للاضطرابات النفسية والانحرافات السلوكية ،كما أشارت (باشماخ ،١٩٩٩) إلي بعض

الأعراض المتميزة في جوانبها السلبية التي أوضحها ماسلو والتي تعد أساسا لمشاعر عدم الأمن النفسي،وهي تعد بمثابة الأعراض الأولية لعدم الطمأنينة النفسية وهي:

- شعور الفرد بأنه منبوذ وغير محبوب من قبل الآخرين ويعاملونه ببرود وجفاء أي أنه يشعر بالنبذ والاحتقار من الآخرين.
- شعور الفرد بالعزلة والوحدة والبعد عن الجماعة.
- الشعور الدائم بالخطر.

- **الحاجات الضرورية لتحقيق الامن**:

هناك صعوبة كبيرة في فصل الحاجات عن الرغبات ، واختلافات كثيرة في تحديد الحاجات والتمييز بين ماهو أساسي ومنها ما هو ثانوي ، مما ادي الي اخفاقات كبيرة لإشباع الحاجات الحقيقية حتي مع وجود رغبة حقيقية في اشباعهاولقد اقترحت مجموعة من الحاجات الاصلية التي قررتها الشرعية وهي (الدين . النفس . العقل . النسل . المال) ، وتهدف تلك الحاجات الي تحقيق الامن وبالتالي تحقيق السعادة للإنسان في الدنيا والاخرة وتشمل هذه الحاجات ثلاثة انواع هي: حاجات الانسانية، وحاجات الاعمار ، وحاجات الشعائر.

- الحاجات الانسانية : هي الحاجات اللازمة لبقاء الانسان علي قيد الحياة وحفظ كرامته أي تحقيق انسانيته مثل (الحاجة الي الطعام . الشراب . الملبس . المسكن . الزواج . الحرية السياسية والدينية . المشاركة في صنع القرار . العدالة).
- حاجات الاعمار: وهي الحاجات اللازمة لممارسة الانسان وظيفته في اعمار الارض وممارسة الشعائر الدينية علي الوجه المطلوب مثل (الحاجة الي التعليم والتدريب . العمل بشكل مناسب . الحوافز المعنوية والمادية).
- حاجات الشعائر: هي الحاجات اللازمة لممارسة الشعائر الدينية علي الوجه المطلوب مثل (الحاجة الي تعلم الشعائر المفروضة . توفير الاماكن الملائمة لممارسة الشعائر. توفير الأوقات اللازمة لممارسة الشعائر). (وهبه الزحيلي، ١٩٩٣)

- **نظريات تناولت الامن النفسي**:

١- مدرسة التحليل النفسي التقليدية والحديثة:

تتألف الشخصية في نظر فرويد من ثلاث منظمات هي الهو والانا والانا الأعلى وتعمل هذه المنظمات الثلاثة تبعا للطاقة الموجودة في كل واحدة منها ،لذا لا بد أن تعمل تلك المنظمات جميعها بتعاون وانسجام كي تتسم شخصية الفرد بالتوافق (فرج طه،١٩٨٠،٣٥)، وهذا التوافق عند فرويد يعتمد علي الأنا فالانا القوية تسيطر علي كل من الهو والانا العليا عن طرق احداث توازن بين المكونان وبين الواقع ،أما الأنا الضعيفة فتضعف أمام الهو فتسيطر علي الشخصية وبذلك تكون الشخصية شهوانية تحاول اشباع غرائزها دون مراعاة للواقع أو أن تسيطر الأنا الأعلى وتجعل الشخصية متشددة بالمثل الي درجة عدم المرونة وتؤدى الي المرض النفسي وسوء التوافق . (عباس ،١٩٨٢،٩٠)

أما يونج فيري أن ضعف الشعور بالأمن النفسي هو احد الصفات التي يتسم بها الشخص الانطوائي اذ تتجه طاقته الليبيدية الي داخل الذات بعكس الشخص الانبساطي الذي يوجه ليبيدوه خارج الذات فيتأثر بالقوي البيئية ويتفاعل معها من مبدأ الثقة بالنفس والعلاقات الاجتماعية مع الآخرين. (هول وليندزي ،١٢،١٩٦٩)

٢- **مدرسة الاتجاه الانساني** :

ويعد ماسلو وروجرز خير ممثل لهذا الاتجاه ،إذ يؤكد ماسلو أن انعدام الأمن النفسي عند الفرد يأتي من عدم اشباع الحاجات وأن هذا الاشباع يكون في البيئة ؛فالبيئة التي تسمح بإشباع حاجات الفرد الأساسية تعد مصدر إسناد للفرد فيشعره بالأمن النفسي ،بعكس البيئة التي لا تشبع حاجات الفرد فتكون مصدر تهديد لأمنه ،ويربط ماسلو بين إحباط الحاجة الي الأمن النفسي واضطراب الصحة النفسية. (Ryckman,1978:330)

فهو يتحدث عن أربعة عشر مؤشر للأمن النفسي ويقدمهم وفق السياق الآتي:

- الشعور بمحبة الآخرين وقبولهم ومودتهم .
- الشعور بالعالم كوطن وبالانتماء والمكانة بين المجموعة.
- مشاعر الأمان وندرة مشاعر التهديد والقلق.
- ادراك العالم والحياة بدفء ومسرة حيث يستطيع الناس العيش بأخوة وصداقة.
- ادراك البشر بصفتهم الخيرة من حيث الجوهر وبصفتهم ودودين وخيرين.
- مشاعر الصداقة والثقة نحو الآخرين.
- الاحساس بالتفاؤل.
- الميل للسعادة والقناعة.
- مشاعر الهدوء والراحة والاسترخاء وانتفاء الصراع.
- الميل للانطلاق من خارج الذات.
- تقبل الذات والتسامح معها.
- الرغبة بامتلاك القوة والكفاية في مواجهة المشكلات.
- الاهتمامات الاجتماعية وبروز روح التعاون واللطف والاهتمام بالآخرين. (سعد علي، ١٩٩٩، ١٧- ١٨)
- الخلو النسبي من الاضطرابات العصابية أو الذهانية.

- **الدراسات السابقة**
- **الدراسات العربية حول أساليب مواجهة الضغوط** :

١- **دراسة** (**عبدالله بن حميد السهلي**،٢٠١٠) **بعنوان** (**أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي الشباب من المرضي المترددين علي مستشفي الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضي**).

ولقد هدفت الدراسة الي التعرف علي أساليب مواجهة الضغوط لدي مرضى الاكتئاب ومرضي القلق بمستشفي الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضي

والتعرف أيضا علي الفروق بين الذكور والاناث في أساليب مواجهة الضغوط ،وتكونت عينة الدراسة من ٢١٠فرد موزعين الي مجموعتين : المجموعة الأولي هم من المرضي وعددهم ١٤٠ فرد والمجموعة الأخري من غير المرضي وعددهم ٧٠فرد وجميعهم من الفئة العمرية المستهدفة من ٢٠- ٣٠ سنة ،وقد اظهرت نتائج الدراسة :

- أن هناك فروق ذات دلالة بين مجموعة المرضي وغير المرضي عند مستوي ٠,٠٥.
- أن المرضي أكثر ميلا الي استخدام الأساليب السلبية عند مواجهة ضغوطهم.
- أن هناك فروق ذات دلالة بين مجموعة الذكور والاناث في الاستجابة لمواجهة الضغوط لصالح مجموعة الإناث.
- أن هناك فروق ذات دلالة بين مرضي القلق ومرضي الاكتئاب فيما يتعلق بالاستجابة للضغوط لصالح مرضي القلق.
- أن أسلوب التدين كان في مقدمة الأساليب التي يعتمد عليها المرضي وغير المرضي عند مواجهة ضغوطهم. (عبدا لله بن حميد :٢٠١٠)

٢- دراسة (**نوره إبراهيم السليمان**،٢٠١١) **بعنوان** (**أساليب مواجهة الضغوط لدي عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في المرحلة الجامعية**).

هدفت الدراسة إلي التعرف علي أساليب مواجهة الضغوط الحياتية اليومية لدي عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية ،وتكونت عينة الدراسة من ١٧٢طالبة منهن ٨٣طالبة من المتفوقات و٨٩ من غير المتفوقات وكان متوسط أعمار الطالبات ٢١,٤ سنة ،تم استخدام مقياس أساليب مواجهة الضغوط من اعداد (Carver,Scheier) ١٩٨٩ ،وقد أظهرت النتائج:-

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات في أسلوب المواجهة التخطيط لصالح الطالبات المتفوقات.
- توجد فروق بين المجموعتين في (الاستسلام ،القبول ،الانكار ،عدم المبالاة ،صرف الانتباه) لصالح الطالبات غير المتفوقات.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في أساليب المواجهة وفقا لمستوي تعليم آبائهن ومستوي الدخل الشهري لأسرهن.(نوره إبراهيم السليمان ،٢٠١١)

٣- دراسة (**مصطفي رشاد مصطفي**، ٢٠١٠) **عن** (**الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدي طلبة كليات التربية بجامعات غزة**).

هدفت الدراسة إلي التعرف علي العلاقة بين الذكاء العاطفي ومهارات مواجهة الضغوط لدي طلبة كليات التربية بجامعات غزة ،ولقد تألفت عينة الدراسة من ٤٠٣ من طلبة كليات التربية بجامعات غزة (الجامعة الإسلامية ،جامعة الأقصى ،جامعة الأزهر) من المستوي الرابع ١١٩ طالبا و٢٨٤طالبة ،وقد استخدم الباحث مقياس الذكاء العاطفي من اعداد فاروق عثمان ومحمد عبد السميع ، وقد توصلت الدراسة الي النتائج التالية :-

- مستوي الذكاء العاطفي لدي طلبة كليات التربية بجامعات غزة (الجامعات الإسلامية ،جامعة الأقصى ،جامعة الأزهر)٦٩,٠٣٪
- مستوي مهارات مواجهة الضغوط لدي طلبة كليات التربية بجامعات غزة ٧٧,٨١٪
- توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة احصائية عند مستوي دلالة ٠,٠١ بين مستوي الذكاء العاطفي العام وبين الدرجة الكلية لمهارات مواجهة الضغوط أي أنه كلما زاد مستوي الذكاء العاطفي زادت مستوي مهارات مواجهة الضغوط .
- توجد علاقة ارتباطية طردية ذات دلالة احصائية عند مستوي دلالة ٠,٠١ بين مهارات مواجهة الضغوط ومستوي الذكاء العاطفي وأبعاده أي أنه كلما زادت مستوي مهارات مواجهة الضغوط زاد مستوي الذكاء العاطفي وأبعاده.
- عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية تعزي الي متغير الجنس (ذكور واناث) في جميع أبعاد الذكاء العاطفي وفي مهارات مواجهة الضغوط .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية تعزي الي متغير الجنس لصالح الذكور في الدرجة الكلية لمقياس الذكاء العاطفي وفي مهارات مواجهة الضغوط . (مصطفي رشاد مصطفي :٢٠١٠)

٤- **دراسة (إنعام قاسم ، ٢٠١١) بعنوان (الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدي طلبة الجامعة) ،**

حيث سعي البحث إلي التعرف علي العلاقة بين الضغوط النفسية وبعض المتغيرات التي يتعرض لها الطلبة في جامعة ذي قار وقد بلغ حجم العينة (٢٠٠) طالبا وطالبة، وتم اختيار (٢) من التخصص العلمي من الكليات (العلوم والهندسة)و(٢) من التخصص الإنساني ، وأظهر البحث النتائج التالية :-

- وجود فروق ذات دلالة احصائية لدي الطلبة الجامعيون عند مستوي ٠,٠٥
- وجود فروق ذات دلالة احصائية تبعا لمتغير الجنس لصالح الاناث عند مستوي ٠,٠٥
- وجود فروق دالة احصائيا تبعا للتخصص الدراسي لصالح التخصص العلمي عند مستوي ٠,٠٥

٥- **دراسة (شايع عبدالله مجلي، ٢٠١١) بعنوان (الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدي طلبة كلية التربية بصعده -جامعة عمران)**

وهدف البحث الي الكشف عن طبيعة العلاقة بين الأفكار اللاعقلانية والضغوط النفسية لدي طلبة كلية التربية بصعده -جامعة عمران بدمشق ،وتكونت عينة البحث من (٣٠٠) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية ،واستخدم الباحث الأدوات التالية :اختبار الأفكار اللاعقلانية ،واختبار الضغوط النفسية ،وكشف البحث عن النتائج الآتية :-

- توجد علاقة ارتبارطية بين الأفكار اللاعقلانية وبين الضغوط النفسية .
- انتشار الأفكار اللاعقلانية بين طلبة الكلية .
- كان مستوي الضغوط النفسية بدرجة معتدلة .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في الأفكار اللاعقلانية بين الطلبة وفقا لمتغير الجنس لصالح الذكور .

- كما توجد فروق ذات دلالة احصائية فى الضغوط النفسية لصالح الذكور . (شايع عبدالله مجلي :٢٠١١)

٦- **دراسة** (**منال الشيخ**، ٢٠١١) **عن** (**أساليب التعامل مع اضطراب الضغوط التالية للصدمة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات**)

وهدف البحث الي التعرف علي أساليب التعامل مع الضغوط النفسية التالية للصدمة لدي الأطفال الذين تعرضوا لمواقف ضاغطة (كحوادث السير) دون أن تترك وراءها اضطرابات نفسية ومقارنتهم بالأطفال الذين تعرضوا لحوادث سير وطوروا اضطراب الضغوط التالية للصدمة ،وتم الاعتماد علي مقياس أساليب التعامل مع الضغوط التالية للصدمة وتألفت عينة البحث من (١٠٠) طفل وطفلة في مرحلة التعليم الاساسي بمدينة دمشق ،وكشفت النتائج عما يلي :

ولقد تبين أن الأطفال الذين تعرضوا لحوادث سير وتجاوزوا اضطراب الضغوط التالية للصدمة استخدموا أساليب ومهارات عدة للتعامل مع الضغوط بشكل دال عن الأطفال الذين لم يتجاوزوا هذا الاضطراب .

يلاحظ علي الدراسات السابقة أنها قد ربطت بين أساليب مواجهة الضغوط ومجموعة من المتغيرات مثل الذكاء العاطفي والأفكار اللاعقلانية والمرض النفسي،كما تنوعت العينات المستخدمة وشملت المرضي النفسيين (كالقلق والاكتئاب) وغير المرضي وكذلك المتفوقات وغير المتفوقات والذكر والاناث.

- **الدراسات الأجنبية حول أساليب التعامل مع الضغوط** :-

١- **دراسة** (Aidas&Perminas, 2011) **بعنوان** (**العلاقة بين استراتيجيات مواجهة الضغوط والمزاج الاكتئابي لدي عينة من الطلاب**)

وهدفت الدراسة الي التأكد من تركيب استراتيجيات المواجهة لدي الطلاب وكذلك المقارنة بين الذكور والاناث وتضمنت العينة (٨٤٩) منهم (١٤٥)ذكور و(٦٩٥) اناث من جامعة Magnus وتراوح العمر من ١٨- ٤٤سنة بمتوسط (٢٠،٤) سنة ،واعتمد الباحثون علي الأدوات التالية :مقياس مواجهة المواقف الضاغطة ومقياس المشكلات وأشارت النتائج الي ما يلي :-

- كشفت نتائج التحليل العاملي عن (٨)عوامل تضمنت : أ- المواجهة المتمركزة حول المشكلة ب . المواجهة المتمركزة حول الانفعال ج . البحث عن التدعيم الاجتماعي د- تدمير الذات ه . الانكار و- التحول الي الدين ز- القبول ح . التعامل النشط .
- أن الطالبات يستخدمن أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال والتدعيم الاجتماعي ولوم الذات
- يستخدم الطلاب الانكار والقبول والتعامل النشط

٢- **دراسة** (An,Hoyoung&Chung,2010) **عن** (**استراتيجيات المواجهة التجنبية وعلاقتها بالضغوط الأكاديمية لدي طلاب الطب الكوريين**)

وتكونت عينة الدراسة من (١٥٧) طالب من كلية الطب بكوريا ،واعتمد الباحثون علي الأدوات التالية :

- مقياس الضغوط الأكاديمية
- مقياس (هاميلتون)للاكتئاب
- مقياس (بك) للاكتئاب
- مقياس مصادر المواجهة

وكشفت النتائج عن أن :

- توجد علاقة دالة بين استراتيجيات المواجهة والاكتئاب ومستويات الضغط .
- يستخدم الطلاب استراتيجيات المواجهة التجنبية أكثر من الاستراتيجيات المعرفية والسلوكية وذلك يرتبط بمستويات مرتفعة من الضغوط .

٣- **دراسة** (Kuma&Kadhi, 2012) **بعنوان** (**مهارات مواجهة الضغوط لدي طلاب الجامعة**)

وأشار الباحثون الي أنه خلال السنوات الأولي من الدراسة الجامعية تزداد الضغوط وذلك يرجع الي عوامل متنوعة زيادة الضغط ، التنافس ،قلة المصادر ، والتدعيم العائلي غير الكافي وكذلك العنف الذى يتم بثه عبر وسائل الاعلام ،وزيادة شرب الكحول والمخدرات ومخاطر التحول من مرحلة المراهقة الي مرحلة الرشد ،وتضمنت عينة الدراسة (٤٤) من طلاب كلية علوم الكمبيوتر كعينة تجريبية تم تدريبهم علي تنمية استراتيجيات المواجهة الفعالة وزيادة كفاءة الذات ،وأشارت نتائج الدراسة الي أن :التدريب علي استخدام مهارات المواجهة الفعالة يؤثر في كل من كفاءة الذات ومواجهة الضغوط بصورة فعالة .

٤- **دراسة** (Christian &Krageloh, 2012) **بعنوان** (**اعتماد أساليب المواجهة الدينية واستراتيجيات المواجهة الأخري علي المستوي الديني والروحاني للأفراد**)

هدفت الدراسة الي الكشف عن المستوي الديني والروحاني في علاقته بأساليب المواجهة الدينية ،وتكونت العينة من مجموعتين :مجموعة مرتفعي المستوي الديني والروحاني ومجموعة منخفضي المستوي الديني والروحاني من (٦١٦) من طلاب الجامعة ،وأشارت النتائج الي ما يلي :

- أن الأفراد ذوي المستوي الدينى والروحاني المنخفض يميلون الي استخدام استراتيجيات التجنب بالمقارنة بالأفراد ذوي المستوي الديني المرتفع .
- أن الأفراد ذوي المستوي الديني المرتفع يميلون الي استخدام استراتيجيات المواجهة المتمركزة حول المشكلة .

٥- **دراسة** (Laura&Macneil,2012) **عن** (**تأثير استراتيجيات المواجهة التجنبية وكفاءة الذات علي اضطرابات الأكل والاضطرابات السلوكية**)

وتكونت عينة الدراسة من (١١٥) من طلاب الجامعة (٢٨,٧٪ ذكور ،٧١,٣٪ اناث) وتضمن الأدوات :مقياس أساليب المواجهة. - مقياس كفاءة الذات - مقياس تقرير الذات لتحديد الضغوط اليومية، وأشارت النتائج الي أن :

- الطلاب الذين يستخدمون أساليب التجنب لديهم ضغوط يومية مرتفعة كما أن لديهم اضطرابات في الاكل واضطرابات سلوكية بالمقارنة بمن لديهم ضغوط أقل .

- كفاءة الذات لها تأثير دال في مواجهة الضغوط وأن من لديهم ثقة بالنفس أقل تزداد لديهم اضطرابات الأكل والاضطرابات السلوكية .

٦- **دراسة** (Paulina&Zelviene, 2012) **عن (التغير في القلق الاجتماعي لدي الطلاب وأساليب المواجهة)**

هدفت الدراسة الي الكشف عن الرابطة بين القلق الاجتماعي وأساليب مواجهة الضغوط خلال السنة الأولي من الدراسة الثانوية ،وتضمنت العينة (١٧٥) من المشاركين بمتوسط عمري (١٩,١٤) ،وقد تم اجراء الدراسة بعد مرور سنة علي (١٠٠) من المشاركين بمتوسط عمري (٢٠,٢٨) سنة، وشملت أدوات الدراسة: مقياس الفوبيا الاجتماعية ومقياس مواجهة القلق الاجتماعي ومقياس التقييم السلبي للمخاوف. وكشفت النتائج عما يلي: أن القلق الاجتماعي واستراتيجيات المواجهة تظل ثابتة خلال القياس الثاني بعد مرور سنة وأن القلق الاجتماعي له علاقة دالة مع العوامل المعرفية واستراتيجيات المواجهة .

٧- **دراسة** (Phile&Swanepoel, 2012) **عن (دور أساليب مواجهة الضغوط في العلاقة بين الصحة النفسية والاكتئاب لدي الوزراء)**

وقد هدف الباحثون الي تحديد دور أساليب مواجهة الضغوط فى العلاقة بين الصحة النفسية والاكتئاب لدي الوزراء ،وتضمنت العينة (٥٣)من الوزراء بألمانيا فى كاب الشمالية ، واستخدم الباحثون الأدوات التالية : استبيان أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة واستبيان الصحة النفسية ومقياس بك للاكتئاب ، وأشارت النتائج الي أنه :

- لا توجد علاقة ارتباطية دالة بين أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة والمتمركزة حول الانفعال والاكتئاب.
- لا تلعب أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة دورا فى العلاقة بين الصحة النفسية والاكتئاب.
- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين الصحة النفسية والاكتئاب.
- تلعب أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال دورا في العلاقة بين الصحة النفسية والاكتئاب.
- توجد علاقة ارتباطية ايجابية بين أساليب المواجهة والاكتئاب.

وقد أشارت الدراسات الأجنبية الي الارتباط بين أساليب التجنب في المواجهة وارتفاع معدل الضغوط لدي الأفراد وكذلك ارتباطها بانخفاض الثقة بالنفس ،وأن ارتفاع المستوي الديني والروحاني للأفراد يرتبط باستخدام أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة وانخفاضه يرتبط باستخدام أساليب التجنب .

- **الدراسات العربية حول الأمن النفسي** :-

١- **دراسة (إياد محمد نادي، ٢٠٠٥) عن (الشعور بالأمن النفسي وتأثره ببعض المتغيرات لدي طلبة جامعة النجاح الوطنية)**

حيث هدفت الدراسة إلي التعرف علي الشعور بالأمن النفسي وتأثره ببعض المتغيرات لدي طلبة جامعة النجاح الوطنية ،وتم اختيار العينة بنسبة ١٠٪ من

مجتمع الدراسة وتكونت من (١٠٠٢) طالبا من طلبة الجامعة واستخدم الباحث مقياس ماسلو للشعور بالأمن النفسي ، وأشارت النتائج الي أنه لا توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوي (٠,٠٥) فى مستوي الشعور بالأمن النفسي لدي طلبة جامعة النجاح الوطنية تعزي لمتغير الجنس والكلية ومكان السكن والمعدل التراكمي والمستوي التعليمي والتفاعل بين متغير الجنس مع بقية المتغيرات .

٢- دراسة (جميل حسن الطهراوي، ٢٠٠٧) بعنوان (الأمن النفسي لدي طلبة الجامعات فى محافظات غزة وعلاقته باتجاهاتهم نحو الانسحاب الاسرائيلي)

وحاولت الدراسة التعرف علي تأثيرات هذا الانسحاب علي شعور طلبة الجامعات بالأمن النفسي وعلاقة ذلك باتجاهاتهم نحو الانسحاب ،وتكونت العينة من (٣٥٩) طالب وطالبة من ثلاث جامعات (الجامعة الاسلامية ،جامعة الأقصى ،جامعة القدس المفتوحة) وأشارت النتائج الي أنه :

- يوجد ارتباط دال احصائيا بين الأمن النفسي والاتجاه نحو الانسحاب.
- مستوي الأمن النفسي يرتبط طرديا بإيجابية الاتجاهات.
- معدل الأمن النفسي بعد الانسحاب كان (٧٨,٧٠٪) واتسم الاتجاه العام نحو الانسحاب بالايجابية والقبول.

٣- دراسة (أزهار يحيي قاسم وأحمد عامر، ٢٠٠٨) عن (الأمن النفسي لدي طالبات كلية التربية للبنات في ضوء القرآن الكريم)

ولقد استهدفت الدراسة التعرف علي مستوي الأمن النفسي لدي طالبات كلية التربية للبنات وكذلك معرفة الفروق في مستوي الأمن بحسب التخصص الدراسي ،وتمثلت العينة ب٤٥طالبة موزعين علي أقسام (الاسلامية ،اللغة العربية ،التربية الرياضية)،وأظهرت النتائج ما يلي:

- تمتع طالبات كلية التربية للبنات في جامعة الموصل بالأمن النفسي .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوي الأمن النفسي تبعا للتخصص الدراسي لصالح قسم الدراسات الاسلامية .

٤- دراسة (وفاء حسن علي، ٢٠١٠) عن (الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدي المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة)وعلاقتهما ببعض المتغيرات

وهدفت الدراسة إلي معرفة الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدي المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة) وتألفت عينة الدراسة من (١٠٪) من عدد المجتمع الأصلي أي (٢٣٧)امرأة (١٤٦أرملة)و(٩١ مطلقة)من محافظة غزة ،وتم استخدام استمارة جمع المعلومات واختبار الأمن النفسي ،واختبار الوحدة النفسية ، وأوضحت النتائج أن:

- المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة)تشعر بمستوي مرتفع نسبيا من الأمن النفسي
- هناك علاقة ارتباطية عكسية ذات دلالة احصائية عند مستوي (٠,٠٥) بين كل من الأمن النفسي والوحدة النفسية لدي المرأة المطلقة والأرملة
- هناك فروق ذات دلالة احصائية في مستوي الأمن النفسي فيما يتعلق بمتغير الحالة الاجتماعية لصالح المرأة الأرملة
- هناك فروق ات دلالة احصائية بين المرأة المطلقة والأرملة العاملة وغير العاملة بالنسبة لدرجات أبعاد الأمن النفسي لصالح غير العاملات

- المرأة المطلقة أكثر شعورا بالوحدة النفسية
- النساء غير العاملات أكثر شعورا بالوحدة النفسية

٥- **دراسة (نجاح السميري، ٢٠١٠) بعنوان (المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسي لدي أهالي البيوت المدمرة خلال العدوان الاسرائيلي علي محافظات غزة)**

وهدفت الدراسة إلي التعرف علي التفاوت في النسب المئوية لمجالات المساندة الاجتماعية والأمن النفسي لدي أهالي البيوت المدمرة في محافظات غزة ،وشملت عينة الدراسة (٢٠٠) مواطن نصفهم من الذكور والنصف الآخر من الإناث ، واستخدمت الباحثة مقياس المساندة الاجتماعية ومقياس الأمن النفسي ،وأظهرت النتائج أن :

- أكثر مجالات مقياس المساندة الاجتماعية شيوعا هو الرضا عن المساندة ،ووزنها النسبي ٨٦٪ ويليه مجال المساندة المعنوية ،ووزنها النسبي ٧٣٪ وأن مستوي المساندة الاجتماعية لدي أهالي هذه البيوت مرتفع حيث بلغت الدرجة الكلية للمقياي ٨٠٪ .
- أكثر مجالات مقياس الأمن النفسي شيوعا هو المواجهة الواقعية للأمور وعدم الهروب منها ،ووزنها النسبي ٦٣٪ويليه الشعور بالكفاءة والقدرة علي حل المشكلات وتملك زمام الأمور والنجاح ووزنها النسبي ٦٠٪.
- مستوي الأمن النفسي لدي أهالي هذه البيوت منخفض حيث بلغت الدرجة الكلية للمقياس ٥٠,٦٧٪ .
- توجد علاقة ارتباطية موجبة بين الدرجة الكلية للمساندة الاجتماعية والأمن النفسي
- توجد فروق بين الجنسين في الأمن النفسي لصالح الاناث وكذلك في المساندة الاجتماعية .

٦- **دراسة (مهنا بشير، ٢٠١٠) عن (الامن النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدي طلاب معهد اعداد المعلمين)**

هدفت الدراسة الي معرفة الأمن النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدي طلاب معهد اعداد المعلمين ،وحدد الباحث مجتمع البحث بجميع طلاب معهد اعداد المعلمين (٤٣٦) طالبا واختار عينة البحث (٢١٨) أي ٥٠٪من مجموع العينة ،واعتمد علي :مقياس الأمن النفسي اعداد مطك (١٩٩٤). ومقياس التوافق النفسي والاجتماعي اعداد جابر (١٩٩٥).وأشارت النتائج الي :تمتع طلاب معهد اعداد المعلمين بالأمن النفسي حيث كان متوسط درجات الطلاب أعلي من المتوسط النظري للمقياس،وانه توجد علاقة ارتباطية دالة وموجبة بين الأمن النفسي والتوافق النفسي والاجتماعي .

٧- **دراسة (حسام بن محمد، ٢٠١٢) عن (الأمن النفسي وعلاقته بتوقعات النجاح والفشل لدي عينة من الأيتام في مكة المكرمة)**

ولقد هدفت الدراسة إلي الكشف عن مدي العلاقة بين درجة الأمن النفسي ودرجة كل بعد من أبعاد توقعات النجاح لدي عينة الدراسة ، وتكونت العينة من (٢١٨)من الأيتام في مكة المكرمة بواقع (١٤٠) من الذكور والاناث خارج الدار و(٧٨) من الذكور والاناث من داخل الدار ،شملت الأدوات :مقياس الطمأنينة

النفسية من إعداد فهد الدليم. ومقياس توقعات النجاح والفشل من اعداد مني عبد القادر. وكشفت النتائج عما يلي :

- ايجابية العلاقة بين درجة الأمن النفسي وتوقعات النجاح :الفاعلية الذاتية وحل المشكلات .
- درجة توقعات النجاح لعينة الذكور داخل الدار وخارج الدار عالية أما عينة الاناث جاءت توقعات النجاح لديها متوسطة .
- توجد فروق دالة إحصائيا درجة الأمن النفسي بين مجموعة الأيتام داخل وخارج الدار لصالح خارج الدار.
- توجد فروق دالة إحصائيا في درجة توقعات النجاح بين مجموعة الأيتام داخل وخارج الدار لصالح خارج الدار.

٨- **دراسة** (**رغداء نعيسة، ٢٠١٢**) **بعنوان** (**الاغتراب النفسي وعلاقته بالأمن النفسي دراسة ميدانية علي عينة من طلبة جامعة دمشق القاطنين بالمدينة الجامعية**):

وهدف البحث الي الكشف عن العلاقة الارتباطية بين الشعور بالاغتراب والأمن النفسي لدى الطلاب بالمدينة الجامعية ،واعتمدت الباحثة علي استبيان لقياس الأمن النفسي اعداد (فهد عبدالله) واستبيان لقياس الاغتراب النفسي من اعداد الباحثة ،وتكونت العينة من (٣٧٠) طالبا وطالبة من طلبة السكن الجامعي ،ومن أهم النتائج :

- وجود اغتراب بدرجة متوسطة لدي طلبة الجامعة
- توجد علاقة ارتباطية عكسية سلبية بين درجات الطلبة علي مقياس الأمن النفسي ودرجاتهم علي مقياس الاغتراب النفسي .
- توجد فروق بين متوسطات درجات الطلبة علي مقياس الأمن النفسي تعزى الي متغير المستوي التعليمي لصالح طلبة الدراسات العليا
- توجد فروق بين متوسطات درجات الطلبة علي مقياس الاغتراب النفسي تعزى الي متغير الجنسية لصالح الطلبة العرب .

• الدراسات الأجنبية :

١- **أشار** (Silantyeva, 2013) **في مقاله بعنوان** (**التدعيم الاجتماعي كأحد عوامل الثبات النفسي للشخصية والأمن**) **الي أن التدعيم الاجتماعي لطلاب الجامعة يعد عامل من عوامل زيادة الشعور بالأمن النفسي للشخصية خاصة مع زيادة التعرض للضغوط في البيئة التعليمية.**

٢- **كما أشار** (Greenberg, 2013) **في دراسته عن** (**الصحة النفسية للمتعاقدين في الأمن الخاص**) **حيث شملت العينة الأفراد العاملين بالأمن في مناطق الحروب وأشارت النتائج إلي ظهور مجموعة من الأعراض لدي العينة مثل الاكتئاب ،زيادة شرب الكحوليات ،وأعراض الضغوط التالية للصدمة** .

ويلاحظ علي الدراسات التي اهتمت بالأمن النفسي أنها ربطته بمجموعة من المتغيرات مثل الاغتراب النفسي والتوافق النفسي والاجتماعي والمساندة الاجتماعية والوحدة النفسية الا أنه لا توجد دراسة تناولت الامن النفسي في علاقته بأساليب مواجهة الضغوط ،كما تنوعت العينات المستخدمة وتضمنت طلاب الجامعة، المطلقات والأرامل ، الأفراد المعرضين للعدوان الاسرائيلي بغزة .

كما تم ملاحظة ان الدراسات الاجنبية التي تناولت الامن النفسي قليلة من الناحية السيكولوجية، وان معظم الدراسات الاجنبية التي تناولت الامن النفسي درسته من منظور سياسي.

- **فروض البحث**

- توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة ودرجة الشعور بالأمن النفسي لدي الطالبات الجامعيات .
- توجد علاقة ارتباطية سالبة بين أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال ودرجة الشعور بالأمن النفسي لدى الطالبات الجامعيات .
- توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام الاساليب المتمركزة حول المشكلة والاساليب المتمركزة حول الانفعال لدي الطالبات.
- لا توجد فروق دالة احصائيا بين التخصصات العلمية والأدبية في أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة وأساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال.
- لا توجد فروق بين التخصصات العلمية والأدبية في درجة الشعور بالأمن النفسي .

- **منهجية البحث واجراءاته**:
- اولا: **منهج البحث**:

استخدم البحث المنهج الوصفي الارتباطي لإيجاد العلاقة بين المتغيرات الاساسية للبحث، وايجاد الفروق بين التخصصات العلمية والادبية في اساليب مواجهة الضغوط المستخدمة، ولتحديد أي الاساليب تستخدم بشكل اكبر من الاساليب الاخرى.

- **ثانيا**: **عينة البحث**:

مجموعة من طالبات جامعة الملك خالد من كليات (العلوم. الآداب. التربية (الاقسام العلمية)ـ التربية (الأقسام الأدبية) قوامها (٢٠٠)طالبة بواقع ٥٠ طالبة من كل كلية أي مئة طالبة من التخصصات الأدبية ومئة طالبة من التخصصات العلمية .

- العينة الاستطلاعية : اختيرت العينة الاستطلاعية بطريقة عشوائية من طالبات المستوي الاول والثاني من الشعب العلمية والأدبية في العام الدراسي ٢٠١٢/٢٠١١ بكلية العلوم والآداب والتربية بجامعة الملك خالد وتكونت من (٥٠)طالبة بمتوسط عمري (٢٠،٤) وانحراف معياري قدره (٠،٥٢)،واستخدمت درجات هذه العينة في التحقق من صدق وثبات أدوات البحث .
- العينة الأساسية : تكونت عينة البحث من (٢٠٠) طالبة من طالبات جامعة الملك خالد موزعات كما فى الجدول (١) :-

جدول (١) يوضح توزيع عينة البحث

م	الكلية	عدد الطالبات
١	العلوم	٥٠
٢	الآداب	٥٠
٣	التربية (تخصصات علمية)	٥٠
٤	التربية (تخصصات أدبية)	٥٠

من طالبات المستوي الاول والثاني،وقد استخدمت درجات هذه العينة في التحقق من فروض البحث .

- **ثالثا** : **أدوات البحث** :

اعتمدت الباحثتان علي الأدوات التالية :

- مقياس أساليب مواجهة الضغوط إعداد /نبيلة أحمد أبو حبيب ٢٠١٠

- مقياس الأمن النفسي إعداد /زينب شقير ٢٠٠٥

وفيما يلي وصف لكل أداة علي حدي

- **مقياس أساليب مواجهة الضغوط** : **إعداد** / **نبيلة أحمد أبو حبيب ٢٠١٠**.
- **وصف المقياس** :-

حيث اعتمدت معدة المقياس علي مقياس (Carver & Scheier, 1989) والمعروف باسم أساليب مواجهة الضغوط والذي يتكون من (١٤) بعد لتلك الأساليب، وقد قام بتعريبه وتقنينه عليان والكحلوت (١٩٩٤)، وقد كان المقياس يتكون من (٥٦) مفردة، وقامت الباحثة نبيلة احمد (٢٠١٠) بتعديل بعض الفقرات وإضافة فقرات جديدة موزعة علي الأبعاد الأربعة عشر لتتناسب مع تغيرات المجتمع، وأصبح المقياس يتكون من (٩١) فقرة موزعين علي (١٤) بعد كالتالي :

- البعد الأول إعادة التقييم الايجابي : من العبارة ١ إلي العبارة ٦ وتدور العبارات حول رؤية الفرد للحدث الضاغط بشكل ايجابي واستفادة الفرد من خبراته السابقة لحل المشكلات التي تواجهه.
- البعد الثاني الشرود العقلي : من العبارة ٧ إلي العبارة ١٤ وتدور حول استغراق الفرد في أحلام اليقظة والافراط في النوم ومشاهدة التليفزيون والسرحان للهروب من التفكير فى المشكلة أي الانشغال بأشياء تافهة للهروب من المشكلة .
- البعد الثالث التركيز والانفعال : من العبارة ١٥ إلي العبارة ٢٢ وتشير الي عدم القدرة علي التركيز وعدم القدرة علي السيطرة علي انفعالات الفرد مثل الغضب والضيق .
- البعد الرابع التدعيم الاجتماعي : من العبارة ٢٣ الي العبارة ٢٩ وتتضمن لجوء الفرد للآخرين لطلب النصيحة والاستفادة من خبراتهم السابقة .
- البعد الخامس التعامل الفعال النشط : من العبارة ٣٠ الي العبارة ٣٥ وتشير عباراته الي اتخاذ خطوات جادة لحل المشكلة ومحاولة الفرد أن يفهم ويحلل ما يحدث له .
- البعد السادس الإنكار : من العبارة ٣٦الي العبارة ٤١ ويتضمن تظاهر الفرد بعدم حدوث شيء وعدم الاعتراف بالمشكلة .
- البعد السابع التكيف الروحاني (الديني): من العبارة ٤٢الي العبارة ٤٨ وتدور العبارات حول اللجوء الي الله والصلاة والذكر والدعاء والثقة في الله ليتمكن الفرد من مواجهة المشكلات .
- البعد الثامن السخرية : من العبارة ٤٩ الي العبارة ٥٥ ويتضمن القاء النكات والمزاح وسخرية الفرد من المشكلة التي يواجهها والتعامل مع المواقف الجدية بشكل هزلي .
- البعد التاسع الانسحاب السلوكي : من العبارة ٥٦ الي العبارة ٦٠ ويدور حول انسحاب الفرد من المشكلة وتوقفه عن الوصول لهدفه
- البعد العاشر السيطرة علي الأعصاب (التروي) : من العبارة ٦١ أي العبارة ٦٧ ويتضمن السيطرة علي الانفعالات وعدم التسرع والعقلانية والهدوء والصبر عند مواجهة المشكلات .

- البعد الحادي عشر طلب الدعم العاطفي : من العبارة ٦٨ الي العبارة ٧٣ ويدور حول طلب الدعم العاطفي من الأصدقاء والأقارب ومناقشة مشاعر وأحاسيس الفرد مع الآخرين .
- البعد الثاني عشر التقبل : من العبارة ٧٤ الي العبارة ٧٩ ويتضمن التعايش مع المشكلة وتقبل الحياة بظروفها الجديدة .
- البعد الثالث عشر اشغال الذهن بالتفكير : من العبارة ٨٠ الي العبارة ٨٥ ويدور حول التركيز والانهماك في نشاطات لحل المشكلة بشكل مباشر .
- البعد الرابع عشر التخطيط : من العبارة ٨٦ الي العبارة ٩١ ويتضمن وضع خطوات علمية وعقلانية لحل المشكلة والتخطيط لذلك .

ويتم تقسيم أساليب المواجهة الي جزئيين :

√ أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة (البعد الأول) وتتضمن : (اعادة التقييم الإيجابي . التدعيم الاجتماعي . التعامل الفعال النشط . السيطرة علي الاعصاب . اشغال الذهن بالتفكير . التخطيط)

√ أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال (البعد الثاني)وتتضمن : (الشرود العقلي . التركيز والانفعال . الإنكار . التكيف الروحاني والديني . السخرية . الانسحاب السلوكي . طلب الدعم العاطفي . التقبل)

- **طريقة الاستجابة والتصحيح** :

يختار الفرد استجابة من أربع (دائما . غالبا . أحيانا . أبدا) وتصحح الاستجابة كالتالي: (١،٢،٣،٤).

- **تقنين المقياس : من خلال حساب كل من الثبات والصدق للمقياس كما يلي**:
- **ثبات المقياس** :
  - أولا : معامل كرونباخ ألفا :

استخدمت معدة المقياس لتقدير ثبات المقياس حساب معامل ألفا كرونباخ لفقرات كل بعد والجدول (٢) يوضح هذه المعاملات :

جدول (٢) : يوضح معاملات ألفا لفقرات الأبعاد

استراتيجيات مواجهة الضغوط	عدد الفقرات	قيم ألفا	مستوى الدلالة
١- إعادة التقييم الايجابي	٦	٠،٦٢٦	دالة عند ٠،٠١
٢- الشرود العقلي	٨	٠،٧١٤	دالة عند ٠،٠١
٣- التركيز والانفعال	٨	٠،٦٨٣	دالة عند ٠،٠١
٤- التدعيم الاجتماعي	٧	٠،٦٩٨	دالة عند ٠،٠١
٥- التعامل الفعال النشط	٦	٠،٥٤٦	دالة عند ٠،٠١
٦- الانكار	٦	٠،٤٩١	دالة عند ٠،٠١
٧- التكيف الروحاني	٧	٠،٥١٤	دالة عند ٠،٠١
٨- السخرية	٧	٠،٨١٨	دالة عند ٠،٠١
٩- الانسحاب السلوكي	٥	٠،٥٨٨	دالة عند ٠،٠١
١٠- السيطرة على الأعصاب	٧	٠،٦٧٤	دالة عند ٠،٠١
١١- طلب الدعم العاطفي	٦	٠،٦٧١	دالة عند ٠،٠١
١٢- التقبل	٦	٠،٤٧٩	دالة عند ٠،٠١
١٣- اشغال الذهن بالتفكير	٦	٠،٤٦١	دالة عند ٠،٠١
١٤- التخطيط	٦	٠،٧٨٦	دالة عند ٠،٠١

يتضح من الجدول (٢) أن معاملات الثبات باستخدام معامل الفا كرونباخ تراوحت بين (٠,٤٦١- ٠,٨١٨) وجميعها دالة عند مستوي ٠,٠١

- **الثبات في البحث الحالي** :

تم حساب الثبات عن طريق :

- التجزئة النصفية :

وذلك علي عينة قوامها (٥٠) طالبة حيث بلغ معامل جتمان (٠,٧٥٦) بين نصفي الاختبار .

- معامل ارتباط ألفا :

حيث تم حساب معامل ارتباط ألفا علي عينة قوامها (٥٠)طالبة من التخصصات العلمية والأدبية وكانت قيمته (٠,٧٦) وهو معامل ارتباط مرتفع يدل علي ثبات المقياس .

- **الصدق** :

قامت معدة المقياس بحساب صدق الاتساق الداخلي من خلال معامل الارتباط بين كل فقرة ودرجة البعد الذي تنتمي اليه وتراوحت معاملات الارتباط بين (٠,٣٨١- ٠,٨١٦)وجميعها دالة عند مستوي ٠,٠١. (نبيلة أحمد ٢٠١٠،١٣٦،١٣٧)

تم حساب الصدق في البحث الحالي عن طريق :

◀◀ الاتساق الداخلي :

وذلك علي عينة قوامها (٥٠) طالبة حيث تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل أسلوب من الأساليب المتمركزة حول المشكلة والدرجة الكلية لهذا البعد ،ويوضح الجدول (٣) معاملات الارتباط.

جدول (٣) : يوضح معاملات الارتباط بين الأساليب المتمركزة حول المشكلة والدرجة الكلية للبعد

م	المقاييس الفرعية	معامل الارتباط
١	اعادة التقييم الايجابى	٠,٦٨**
٢	التدعيم الاجتماعي	٠,٥٦**
٣	التعامل الفعال النشط	٠,٨٠**
٤	السيطرة على الأعصاب	٠,٨١**
٥	اشغال الذهن بالتفكير	٠,٧٣**
٦	التخطيط	٠,٨١**

كما تم حساب معاملات ارتباط بيرسون بين كل أسلوب من الأساليب المتمركزة حول الانفعال والدرجة الكلية لهذا البعد ،ويوضح الجدول (٤) معاملات الارتباط.

جدول (٤) : يوضح معاملات الارتباط بين الأساليب المتمركزة حول الانفعال والدرجة الكلية للبعد

م	المقاييس الفرعية	معامل الارتباط
١	الشرود العقلى	٠,٧٣**
٢	التركيز والانفعال	٠,٧٣**
٣	الانكار	٠,٦٥**
٤	التكيف الروحانى	٠,٢٠**
٥	السخرية	٠,٥٤**
٦	الانسحاب السلوكى	٠,٥٨**
٧	طلب الدعم العاطفى	٠,٥٣**
٨	التقبل	٠,٣٧**

وقد كانت جميع معاملات الارتباط ذات دلالة احصائية

- **مقياس الأمن النفسي -إعداد دكتورة / زينب شقير ٢٠٠٥.**

يهدف المقياس إلي تشخيص الأمن النفسي لدى العديد من الفئات الإكلينيكية المتنوعة سواء في مجال الصحة والمرض أو في مجال ذوى الاحتياجات الخاصة ،وذلك فى جميع المراحل العمرية ابتداءا من مرحلة الطفولة المتأخرة وحتى الشيخوخة.

- **وصف المقياس** :

يتكون المقياس من (٥٤) عبارة تقدر الأمن النفسي لدى الفرد ويستجيب الفرد علي كل عبارة كالتالي (موافق بشدة- موافق- غير موافق- غير موافق بشدة)

- **تصحيح المقياس** :

من الفقرة (١- ١٩) تعطى الفقرات (٣- ٢- ١- صفر) ،ومن الفقرة (٢٠- ٥٤) تعطى الفقرات (صفر- ١- ٢- ٣) ،وتتراوح مستويات الأمن النفسي كالتالي :

- أمن نفسي مرتفع جدا من ١٣١- ١٦٢
- أمن نفسي مرتفع من ٩٧- ١٣١
- أمن نفسي معتدل من ٦٣- ٩٦
- أمن نفسي بسيط من ٣١- ٦٢
- أمن نفسي منخفض من صفر- ٣٠

والدرجة الكلية للأمن النفسي من صفر- ١٦٢

- **تقنين المقياس**:
- **صدق المقياس** :

قامت معدة المقياس الاساسي (زينب شقير، ٢٠٠٥) بحساب صدق المقياس بأكثر من طريقة منها الصدق الظاهري –صدق المحك- صدق المفردات - صدق التمييز، وفي صدق المفردات تم حساب ارتباط كل عبارة بالدرجة الكلية للمقياس لعينة من طلبة وطالبات الجامعة قوامها (٢٠٠) وكانت جميع معاملات الارتباط مرتفعة ودالة عند مستوي (٠,٠١) .

- **الصدق في البحث الحالي** :
- **صدق المفردات**

قامت الباحثتان بحساب صدق المفردات علي عينة قوامها (٥٠) طالبة من التخصصات العلمية والأدبية ، ولقد كانت قيم معاملات الارتباط بين كل عبارة والدرجة الكلية للمقياس تراوحت قيمتها ما بين (٠,٣٤ – ٠,٨٢) وهي قيم جميعها دالة عند مستوي (٠,٠١).

- **ثبات المقياس** :

تم حساب الثبات بعدة طرق :

- **طريقة إعادة التطبيق** :

حيث قامت معدة المقياس بتطبيقه علي عينة من الجنسين من طلاب الجامعة (كلية التربية) عددها ٨٠ من كل جنس مرتين متتاليين ،وقد بلغ

معامل الارتباط بين التطبيقين (٠,٠٧٨- ٠,٧١- ٠,٧٥) لكل من عينة الذكور وعينة الاناث والعينة الكلية علي التوالي ،كما تم حساب الثبات عن طريق التجزئة النصفية بين البنود الفردية والبنود الزوجية لعينة مقدارها (١٦٠) طالبا من الجنسين، وبلغ معامل سبيرمان براون (٠,٧٤٤) وهو معامل ثبات مرتفع.

- **الثبات فى البحث الحالي** :-

تم حساب الثبات علي العينة السعودية، عن طريق الفا كرونباخ والتجزئة النصفية بين البنود الفردية والزوجية، علي (٥٠) طالبة جامعية من التخصصات العلمية والأدبية وقد بلغ معامل الارتباط(٠,٦٩ - ٠,٦١) على التوالي.

- **رابعاً: المعالجة الاحصائية**:

تم استخدام الاساليب الاحصائية التالية من خلال البرنامج الاحصائي Spss:

- معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة ودرجة الشعور بالأمن النفسي لدي الطالبات الجامعيات وإيجاد العلاقة بين أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال ودرجة الشعور بالأمن النفسي لدي الطالبات الجامعيات.
- تم استخدام اختبار (ت) للعينات المرتبطةt-test pairs لحساب دلالة الفروق بين استخدام الاساليب المتمركزة حول المشكلة والاساليب المتمركزة حول الانفعال لدي الطالبات ،
- تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة ، لحساب دلالة الفروق بين الطالبات ذوات التخصصات العلمية والادبية في أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة وأساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال.
- تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة ، لحساب دلالة الفروق بين الطالبات ذوات التخصصات العلمية والادبية في درجة الشعور بالأمن النفسي.

- **نتائج البحث وتفسيرها**:

بالنسبة للفرض الاول: " توجد علاقة ارتباطيه موجبة بين أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة ودرجة الشعور بالأمن النفسي لدي الطالبات الجامعيات".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة ودرجة الشعور بالأمن النفسي لدي الطالبات الجامعيات.

والجدول (٥) يوضح قيم معاملات الارتباط بين ابعاد اساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة وهي: (اعادة التقييم الايجابي – التدعيم الاجتماعي – التعامل الفعال النشط – السيطرة علي الاعصاب "التروي" – اشغال الذهن بالتفكير - التخطيط) والدرجة الكلية للشعور بالأمن النفسي.

جدول رقم (٥) لمعاملات الارتباط بين اساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة ودرجة الشعور بالأمن النفسي

م	أساليب المواجهة	الامن النفسي	الدلالة
١	اعادة التقييم الايجابي	٠,٢٠٢	دال عند ٠,٠١
٢	التدعيم الاجتماعي	٠,١٤٨	دال عند ٠,٠٥
٣	التعامل الفعال النشط	٠,٢٦٧	دال عند ٠,٠١
٤	السيطرة علي الأعصاب	٠,٣١٨	دال عند ٠,٠١
٥	اشغال الذهن بالتفكير	٠,١٣٨	غير دال
٦	التخطيط	٠,٢٧٧	دال عند ٠,٠١
٧	الدرجة الكلية	٠,٣١٦	دال عند٠,٠١

يتضح من الجدول (٥) وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين كل من اعادة التقييم الايجابي والتعامل الفعال النشط والسيطرة علي الاعصاب والتخطيط والدرجة الكلية لأساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة ودرجة شعور الفرد بالأمن النفسي عند مستوي دلالة (٠,٠١) ، في حين كانت هناك علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية بين التدعيم الاجتماعي كأحد أساليب المواجهة المركزة حول المشكلة وبين درجة الشعور بالأمن النفسي عند مستوي دلالة (٠,٠٥) ، في حين لم توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة بين اشغال الذهن بالتفكير ودرجة الشعور بالأمن النفسي.

يتضح مما سبق انه كلما زاد استخدام الفرد للأساليب التي تواجه المشكلات بصورة عقلانية بعيدة عن الانفعال كلما زادت لديه درجة الشعور بالأمن النفسي وخاصة عند استخدام طريقة اعادة تقييم المشكلة بشكل ايجابي او مواجهتها بصورة فعالة من خلال سيطرة الفرد علي اعصابه او وضع خطة في المواجهة(التخطيط).

كما يأتي في المرتبة الثانية التدعيم الاجتماعي سواء من الاهل او الاصدقاء بأثر ايجابي وفعال في الشعور بالأمن النفسي.

في حين انه عندما يلجأ الفرد الي مجرد اشغال ذهنه بالتفكير في المشكلة دون وضع حل لها فذلك ليس له علاقة بالحصول علي شعوره بالأمن النفسي.

وتتفق دراسة (Kuma & Kadhi, 2012) **مع النتيجة السابقة حيث اشارت الي ان مهارات المواجهة الفعالة (المتمركزة حول المشكلة) ترتبط بكفاءة الذات ، ولن تتوفر هذه الكفاءة اذا شعر الفرد بالتهديد وعدم الامان.**

كما تتفق نتيجة البحث مع دراسة (Laura & Macneil, 2012) **حيث اوضحت ان استخدام استراتيجيات المواجهة التجنبية ترتبط بإحساس الفرد بالعديد من الاضطرابات السلوكية والنفسية، أي ترتبط بفقدان الفرد للأمن النفسي، لذا يتبين ان استخدام الفرد لاستراتيجية مواجهة المشكلة ترتبط بشكل ايجابي بشعور الفرد بالأمن النفسي وهذا ما يتفق مع نتيجة البحث الحالي.**

بالنسبة للفرض الثاني: "توجد علاقة ارتباطيه سالبة بين أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال ودرجة الشعور بالأمن النفسي لدى الطالبات الجامعيات".

ولاختبار صحة هذا الفرض تم حساب معامل ارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة بين أساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال ودرجة الشعور بالأمن النفسي لدي الطالبات الجامعيات.

والجدول (٦) يوضح قيم معاملات الارتباط بين ابعاد اساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال وهي: (الشرود العقلي – التركيز والانفعال – الانكار – التكيف الروحاني الديني – السخرية – الانسحاب السلوكي – طلب الدعم العاطفي - التقبل) والدرجة الكلية للشعور بالأمن النفسي.

جدول رقم (٦) لمعاملات الارتباط بين اساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال ودرجة الشعور بالأمن النفسي

م	أساليب المواجهة	الأمن النفسي	الدلالة
١	الشرود العقلى	٠,٤٥٠	دال عند ٠,٠١
٢	التركيز والانفعال	٠,٥٥٦	دال عند ٠,٠١
٣	الانكار	٠,٢٢٢	دال عند ٠,٠١
٤	التكيف الروحانى الدينى	٠,٢١٠	دال عند ٠,٠١
٥	السخرية	٠,٢٤٤	دال عند ٠,٠١
٦	الانسحاب السلوكى	٠,٣٩٢	دال عند ٠,٠١
٧	طلب الدعم العاطفى	٠,٠١٩	غير دال
٨	التقبل	٠,٠٧٢	غير دال
٩	الدرجة الكلية	٠,٤١٥	دال عند ٠,٠١

يتضح من الجدول (٦) وجود علاقة ارتباطيه سالبة ذات دلالة إحصائية عند مستوي (٠,٠١) بين كل من الشرود العقلي - التركيز والانفعال – الانكار – السخرية – الانسحاب السلوكي والدرجة الكلية لأساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال ودرجة الشعور بالأمن النفسي، في حين لم توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة احصائية بين طلب الدعم العاطفي والتقبل ودرجة الشعور بالامن النفسي ، بينما وجدت علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة احصائية عند مستوي (٠,٠١) بين التكيف الروحاني الديني ودرجة الشعور بالأمن النفسي.

أي أن الطالبات اللاتي يستخدمن الشرود العقلي او الانفعال او ينكرون وجود المشكلة او يسخرون منها او ينسحبون سلوكيا لا يشعرن بالأمن النفسي.

وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (عبد الله بن حميد، ٢٠١٠) حيث اشارت نتائجها الي ان استخدام اساليب مواجهة الضغوط السلبية(المركزة حول الانفعال) يرتبط بالاضطرابات النفسية مما يتبعه انخفاض درجة الشعور بالأمن النفسي.

بينما وجد أن الطالبات اللاتي يستخدمن اسلوب التكيف الديني والروحاني لديهن درجة عالية من الشعور بالأمن النفسي، وهذا الأسلوب قد يكون راجع الي

اسلوب التنشئة المتدين بالمجتمع السعودي، وهذا يتفق مع دراسة (Christian & Kragel, 2012) التي اشارت الي ان الافراد الذين يمتلكون مستوي ديني مرتفع لديهم استراتيجيات ايجابية وفعالة لمواجهة الضغوط النفسية ، أي ان التكيف الديني يعطي مقاومة فعالة وايجابية لمواجهة الضغوط مما يحقق للفرد صحة نفسية جيدة ، تسهم في شعوره بالأمن النفسي.

في حين كان طلب الدعم العاطفي والتقبل ليس لهما أي نوع من أنواع الارتباط الايجابي أو السلبي بالأمن النفسي ، حيث انه تتمركز هذه الاستراتيجيات حول تقبل الفرد للمشكلة والتعايش معها دون بحث جدي عن حل لتلك المشكلة، والاكتفاء بالتفريغ العاطفي للانفعالات والاحاسيس والمشاعر مع اشخاص آخرين.

بالنسبة للفرض الثالث : "توجد فروق ذات دلالة احصائية في استخدام الاساليب المتمركزة حول المشكلة والاساليب المتمركزة حول الانفعال لدي الطالبات".

ولاختبار هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينات المرتبطة t-test pairs لحساب دلالة الفروق بين استخدام الاساليب المتمركزة حول المشكلة والاساليب المتمركزة حول الانفعال لدي الطالبات ، ويوضح الجدول (٧) قيم (ت)

جدول (٧) يوضح قيم (ت) للفروق بين الاساليب المتمركزة حول المشكلة والاساليب المتمركزة حول الانفعال لدي الطالبات

المتغير	نوع الاساليب	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)	الدلالة
اساليب مواجهة الضغوط	اساليب متمركزة حول المشكلة	١٠٦,٢٠	١٦,٥٥	١٢,٩	دال
	اساليب متمركزة حول الانفعال	١٢٨,٣٣	١٦,٥٧		

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاساليب المتمركزة حول المشكلة والأساليب المتمركزة حول الانفعال لدي طالبات الجامعة في اتجاه الأساليب المتمركزة حول الانفعال ،وهذا يمكن ارجاعه الي طبيعة الاناث التي تميل الي الانفعال أكثر من التركيز علي مواجهة المشكلة بشكل عملي ،والتعبير عمل يشعرن به عن طريق انفعالاتهن من خلال التنفيس الانفعالي وطلب الدعم العاطفي والانسحاب السلوكي والانكار والشرود الذهني وهي جميعها أساليب متمركزة حول الانفعال .

وتتفق تلك النتيجة مع دراسة (Aides&Perminas, 2011) والتي اشارت في نتائجها الي ان الطالبات يستخدمن اساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال مما يجعلهن اكثرعرضة للعديد من المشكلات الاجتماعية والنفسية والسلوكية.

بالنسبة للفرض الرابع : لا توجد فروق دالة احصائيا بين التخصصات العلمية والأدبية في أساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة وأساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال" .

لاختبار هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة ، لحساب دلالة الفروق بين الطالبات ذوات التخصصات العلمية والادبية.

وفيما يلي جدول (٨) يوضح قيم (ت) للفروق بين متوسطات درجات افراد العينة من التخصصات العلمية والادبية علي اساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة والمتمركزة حول الانفعال ودرجتها الكلية.

جدول (٨) لقيم (ت) للفروق بين متوسطات درجات افراد العينة من التخصصات العلمية والادبية علي اساليب المواجهة المتمركزة حول المشكلة ودرجتها الكلية

اساليب المواجهة	التخصص العلمي		التخصص الادبي		قيمة (ت)	الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
اعادة التقييم الايجابي	١٨,٠١	٣,٤١	١٨,٢٠	٣,٠١	- ٠,٤١٧	غير دال
التدعيم الاجتماعي	١٩,١٨	٤,١٥	١٨,٧٨	٤,٦٤	٠,٦٤٢	غير دال
التعامل الفعال النشط	١٦,٧٩	٣,٤٢	١٦,٦١	٣,٨٤	٠,٣٥٠	غير دال
السيطرة على الأعصاب	٢٠,٠٦	٤,٤٦	١٩,٦٦	٤,٦٠	٠,٦٢٤	غير دال
اشغال الذهن بالتفكير	١٤,٧٩	٢,٧١	١٥,٠٥	٣,١٧	- ٠,٦٢٣	غير دال
التخطيط	١٧,٢٦	٣,٩٨	١٧,٣٤	٤,٢٩	- ٠,١٣٧	غير دال
الدرجة الكلية	١٠٦,٠٩	١٥,٨١	١٠٥,٦٤	١٧,٥٥	٠,١٩٠	غير دال

جدول (٩) لقيم (ت) للفروق بين متوسطات درجات افراد العينة من التخصصات العلمية والادبية علي اساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال ودرجتها الكلية

اساليب المواجهة	التخصص العلمي		التخصص الادبي		قيمة (ت)	الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
الشرود العقلي	١٧,٠٣	٤,٦٠	١٦,٢٥	٤,٥٩	١,١٩	غير دال
التركيز والانفعال	١٨,٨٤	٤,٧٨	١٧,٤٢	٤,٦٢	٢,١٣	غير دال
الانكار	١٤,٩٢	٣,٧٤	١٤,٧٦	٣,٥٢	٠,٣١	غير دال
التكيف الروحاني الديني	٢٥,٤٩	٢,٥٦	٢٥,٦٦	٢,١٢	- ٠,٥١	غير دال
السخرية	١١,٨٨	٤,٣٨	١٠,٩٥	٣,٥٢	١,٦٥	غير دال
الانسحاب السلوكي	٩,٨٠	٣,٠٤	٩,٦٧	٢,٥١	٠,٣٣	غير دال
طلب الدعم العاطفي	١٦,٠١	٣,٧٣	١٥,٧٦	٤,١٧	٠,٤٥	غير دال
التقبل	١٦,٤١	٢,٧٩	١٥,٨٣	٣,٤٢	١,٣١	غير دال
الدرجة الكلية	١٣٠,٣٨	١٦,٤٧	١٢٦,٣٠	١٦,٧٧	١,٧٤	غير دال

يتضح من الجدولين (٨) ، (٩) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التخصصات العلمية والادبية في اساليب المواجهة المركزة حول المشكلة ،وأساليب المواجهة المركزة حول الانفعال.

وهذا يمكن إرجاعه إلي ان التخصص الدراسي لا يمتلك قوة تأثير جوهرية بالمقارنة بتأثير البيئة الاجتماعية وطبيعة الطالبات وطرق تنشئتهم والتي تؤثر بالتالي علي استخدامهم لأساليب مواجهة الضغوط.

حيث تنشأ الطالبات في مجتمع مغلق لا يسمح للفتاة ان تواجه المشكلات بصورة مباشرة وانما تعتمد في حل ما يواجهها من مشكلات علي ولي الامر، مما اثر بشكل كبير علي الطالبات منذ طفولتهن في كيفية مواجهة ما يقابلهن من مشكلات مما لا يعطي مجالا لا براز دور التخصص في التأثير علي الاساليب المستخدمة لديهن لمواجهة الضغوط.

وقد يرجع ذلك أيضا إلي الطبيعة السيكولوجية للفتاة تلك القائمة علي غلبة الجانب الوجداني والانفعالي علي الجانب العقلاني مما يدفعهن الي مواجهة المشكلات بالأساليب الانفعالية أكثر، وتتفق تلك النتيجة مع دراسة (Aides & Perminas, 2011) والتي اشارت في نتائجها الي ان الطالبات يستخدمن اساليب المواجهة المتمركزة حول الانفعال مما يجعلهن اكثر عرضة للعديد من المشكلات الاجتماعية والنفسية والسلوكية.

بالنسبة للفرض الخامس : لا توجد فروق بين التخصصات العلمية والأدبية في درجة الشعور بالأمن النفسي.

لاختبار هذا الفرض تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة ، لحساب دلالة الفروق بين الطالبات ذوات التخصصات العلمية والادبية.

وفيما يلي جدول (١٠) يوضح قيم (ت) للفروق بين متوسطات درجات افراد العينة من التخصصات العلمية والادبية علي درجة الشعور بالأمن النفسي.

جدول (١٠) لقيم (ت) للفروق بين متوسطات درجات افراد العينة من التخصصات العلمية والادبية علي درجة الشعور بالأمن النفسي

الامن النفسي	التخصص العلمي		التخصص الادبي		قيمة (ت)	الدلالة
	المتوسط	الانحراف المعياري	المتوسط	الانحراف المعياري		
الدرجة الكلية	١٠٧,١٠	٢٠,٦٩	١٠٨,٧٨	٢٢,٠١	- ٠,٥٦	غير دال

يتضح من الجدول (١٠) عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية بين التخصصات العلمية والادبية في درجة الشعور بالأمن النفسي.

وبالنظر إلي قيم المتوسطات الحسابية للأمن النفسي نجد أنها في مستوي مرتفع أي أن الطالبات في المجموعتين لديهن مستوي مرتفع من الشعور بالرضا والسعادة وتقبل الذات والتقبل من الآخرين ويمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء استخدام الطالبات لأساليب فعالة في مواجهة المشكلات علي الرغم من تركيز هذه الأساليب علي الجانب الانفعالي الا أنها تقلل من وطأة المشكلات مثل التكيف الروحاني والديني (كثرة الصلاة والدعاء والتقرب الي الله) وطلب الدعم العاطفي وتقبل المشكلات والتعايش معها مما يعطي شعورا أكبر من الرضا.

وتدعم هذه النتيجة دراسة العامري ١٩٩٩حيث لم يجد فروق ذات دلالة احصائية في الأمن النفسي تبعا لمتغير التخصص الدراسي ،وكذلك دراسة البدراني ٢٠٠٤.

- **قائمة المراجع** :
- **أولا :المراجع العربية** :

- ابن منظور (ب.ت): قاموس لسان العرب ، دار المعارف ،القاهرة .
- احمد عارف هلال الخليل (١٩٩١):الشعور بالأمن النفسي عند الطلبة المراهقين في الأسر متعددة الأزواج ،رسالة ماجيستير غير منشورة ،الجامعة الأردنية ،عمان .
- أحمد عزت راجح (١٩٩٢): أصول علم النفس العام ، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- أزهار يحيي قاسم ،أحمد عامر (٢٠٠٨): الأمن النفسي لدي طالبات كلية التربية للبنات في ضوء القرآن الكريم ،مجلة كلية التربية الأساسية ، مجلد (٨).
- أماني عبد المقصود ،أسماء السرسي (٢٠٠١):مقياس الحاجات النفسية ،مكتبة الانجلو المصرية ،القاهرة ،مصر .
- أنعام قاسم خفيف (٢٠١١) : الضغوط النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات لدي طلبة الجامعة ، مجلة كلية التربية ،العدد (٥)، المجلد (١).
- إياد محمد نادي (٢٠٠٥): الشعور بالأمن النفسي وتأثره ببعض المتغيرات لدي طلبة جامعة النجاح الوطنية ، رسالة ماجستير ، كلية الدراسات العليا ، جامعة النجاح الوطنية ، فلسطين .
- جلال عزيز حميد البدراني(٢٠٠٤):الأمن النفسي وعلاقته بالتوجه الزمني لدي طلبة جامعة الموصل ،رسالة ماجيستير غير منشورة كلية التربية ،جامعة الموصل .
- جميل حسن الطهراوي (٢٠٠٧):الأمن النفسي لدي طلبة الجامعات في محافظات غزة وعلاقته باتجاهاتهم نحو الانسحاب الإسرائيلي ، مجلة الجامعة الإسلامية ،المجلد الخامس عشر ،العدد الثاني.
- حامد عبد السلام زهران (١٩٨٩):الأمن النفسي دعامة للأمن القومي العربي ،مجلة الدراسات التربوية ،المجلد ٤،العدد ١٩،عالم الكتب ،القاهرة .
- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٠):علم نفس النمو (الطفولة والمراهقة)،علم الكتب ،القاهرة.
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٢):دراسات في الصحة النفسية والارشاد النفسي ،الطبعة الأولي ،القاهرة ،مصر .
- حامد عبد السلام زهران (٢٠٠٣):علم النفس الاجتماعي ،ط٦،عالم الكتب للنشر والطباعة ،القاهرة، مصر.
- حسام بن محمد علي حسن (٢٠١٢): الأمن النفسي وعلاقته بتوقعات النجاح والفشل لدي عينة من الأيتام في مكة المكرمة ،رسالة ماجستير، كلية التربية ،قسم علم النفس ،جامعة أم القري.
- حسن مصطفي عبد المعطي (١٩٩٤):ضغوط أحداث الحياة وأساليب مواجهتها، دراسة حضارية مقارنة في المجتمع المصري والاندونيسي المجلة المصرية للدراسات النفسية ،العدد(٨)أبريل.
- رغداء نعيسة (٢٠١٢):الاغتراب النفسي وعلاقته بالأمن النفسي (دراسة ميدانية علي عينة من طلبة جامعة دمشق القاطنين بالمدينة الجامعية)،مجلة جامعة دمشق ،المجلد (٢٨)،العدد(٣).
- زهور حسن عبدالله باشماخ (١٩٩٩):العلاقة بين الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدي عينة من المرضي المرفوضين أسريا وقارنتهم بعينة من المرضي المقبولين أسريا بمنطقة مكة المكرمة ،رسالة ماجيستير غير منشورة ،جامعة أم القري ،مكة المكرمة .

- زينب شقير (٢٠٠٥):مقياس الأمن النفسي ،الطبعة الأولي ،مكتبة النهضة المصرية ،القاهرة .
- سعد علي (١٩٩٩) :مستويات الامن النفسي لدي الشباب الجامعي (بحث ميداني عبر حضاري مقارن)،مجلة جامعة دمشق للآداب والعلوم الانسانية والتربوية ،المجلد ١٥،العدد١ ، دمشق .
- السيد محمد عبد المجيد (٢٠٠٤):اساءة المعاملة والأمن النفسي لدي عينة من تلاميذ المرحلة الابتدائية ، دراسات نفسية ،المجلد ١٤،العدد ٢.
- شايع عبدالله مجلي (٢٠١١):الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالضغوط النفسية لدي طلبة كلية التربية بصعده ،جامعة عمران ،مجلة جامعة دمشق ،المجلد (٢٧)،ملحق .
- صالح إبراهيم الصنيع (١٩٩٥):دراسات في التأصيل الاسلامي لعلم النفس ،دار الكب ،الرياض،السعودية .
- عبد الله بن حميد السهلي (٢٠١٠):أساليب مواجهة الضغوط النفسية لدي الشباب المترددين علي مستشفي الطب النفسي بالمدينة المنورة وغير المرضي رسالة دكتوراه ،كلية التربية ، جامعة أم القرى .
- عبد المنعم الحنفي (١٩٩٤):موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ،مكتبة مدبولي ،القاهرة
- عماد مخيمر ،عزيز بهلول (٢٠٠٣):خبرات الاساءة التي يتعرض لها الفرد في مرحلة الطفولة وعلاقتها باضطراب الهوية الجنسية ،دراسات نفسية ،المجلد ١٣،العدد ٣.
- فريدة محيي الدين العامري(١٩٩٩):الأمن النفسي وعلاقته بالعوز الغذائي لدي طلبة المرحلة الثانوية ،في مدينة عدن، رسالة ماجستير، كلية تربية ابن رشد ، جامعة بغداد.
- فيفر محمد الهادي (٢٠٠٧):ضغوط الحياة وعلاقتها بالتوافق المهني (دراسة مقارنة بين المرأة العاملة في المجال الأكاديمي والمجال الإداري)، رسالة دكتوراه ،قسم علم النفس كلية الآداب ، جامعة عين شمس .
- مايكل ارجايل (١٩٩٣):سيكولوجية السعادة ،ترجمة فيصل يونس ،عالم المعرفة ،١٧٥،الكويت .
- محمود عطا حسين (١٩٨٩):الشعور بالأمن النفسي في ضوء متغيرات المستوي والتحصيل الدراسي لدي طلاب المرحلة الثانوية في مدينة الرياض ،المجلة التربوية ،المجلد ٦،العدد ٢٢.
- مصطفي رشاد مصطفي (٢٠١٠):الذكاء العاطفي وعلاقته بمهارات مواجهة الضغوط لدي طلبة كليات التربية بجامعات غزة ،رسالة ماجيستير، قسم علم النفس ،كلية التربية ،الجامعة الاسلامية ،غزة .
- المعجم العربي الأساسي ، المنظمة العربية للتربية والثقافة والعلوم ، تونس .
- منال الشيخ (٢٠١١):أساليب التعامل مع اضطراب الضغوط التالية للصدمة النفسية وعلاقتها ببعض المتغيرات ،دراسة ميدانية مقارنة لدي الأطفال الذين تعرضوا لحوادث سير (٩- ١٢)سنة في محافظة دمشق ،مجلة جامعة دمشق ، المجلد (٢٧)،العدد(٣).
- مهنا بشير عبدالله (٢٠١٠):الأمن النفسي وعلاقته بالتوافق النفسي والاجتماعي لدي طلاب معهد إعداد المعلمين ،مجلة التربية والعلم ،المجلد (١٧)،العدد (٣).
- نبيلة أحمد أبو حبيب (٢٠١٠):الضغوط النفسية واستراتيجيات مواجهتها وعلاقتها بالتحصيل الدراسي لدي أبناء الشهداء في محافظات غزة ،رسالة دكتوراه، قسم علم النفس ،كلية التربية ،جامعة الأزهر ،غزة .

- نجاح السميري (٢٠١٠) :المساندة الاجتماعية وعلاقتها بالأمن النفسي لدي أهالي البيوت المدمرة خلال العدوان الإسرائيلي علي محافظات غزة ،مجلة جامعة النجاح للأبحاث ،مجلد (٢٤)،العدد (٨).
- نوره إبراهيم سليمان (٢٠١١):أساليب مواجهة الضغوط لدي عينة من الطالبات المتفوقات وغير المتفوقات بالمرحلة الجامعية ،المؤتمر العلمي للصحة النفسية ،كلية التربية ،جامعة الملك سعود .
- هول وليندزي (١٩٦٩):نظريات الشخصية ،ترجمة فرج أحمد فرج وآخرون ،دار الفكر العربي .
- وفاء حسن علي خويطر (٢٠١٠):الأمن النفسي والشعور بالوحدة النفسية لدي المرأة الفلسطينية (المطلقة والأرملة)وعلاقتها ببعض المتغيرات رسالة ماجستير ،كلية التربية ،الجامعة الاسلامية ،غزة .
- وهبه الزحيلي (١٩٩٣):في سعادة الإنسان وتقدم المجتمعات (مدخل الي نظرية الأمن والايمان)،الدار المتحدة للطباعة والنشر ،الطبعة العاشرة .

- **ثانيا :المراجع الأجنبية** :

- Aidas&Perminas et al.(2011):Connections between stress coping and Depressed mood in students sample ,International Journal Of Psychology :Abiopsycho Social Approach ,issue 8,p145.
- An ,Hoyoung&Changet al.(2010):Novelty seeking and avoidant coping strategies stress in Korean medical students ,Psychiatry Research ,vol.,200,issue 2-3,p205.
- BanyardP.,&Hayes N., (1994):Psychology ;theory and application ,Champman&Hall ,London.
- Krageloh ,Christian etal.,(2012):How Religious coping is used relative to other coping strategies depends on the individual level of religiosity and spirituality ,Journal Of Religion&Health ,Dec.,vol.51,issue4, p 176-182.
- Kadhiravan S.,Kuma K., (2012):Enhancing stress coping skills among college students,Researchers World :Journal Of Arts ,Science &Commerce ,Oct,vol 4,issue1, p54-62.
- Greenberg ,Neil (2013):The psychological health of private security contractors ,Stability Operation Magazine ,vol.8,issue 6,p26-27.
- Laura &Macneiletal.,(2012):The effects of avoidance coping and coping self –efficacy on eating disorder attitudes and behaviors ,Eating Behaviors ,vol.13,issue4, p 143-149.

- Mann ,Sarah J.,(2001):Alternative perspective on the student Eexperience :Alienation and Engagement ,Studies in Higher Education,vol26,issue 1.
- Paulina &Zelvieneetal (2012):Changes of students social anxiety and coping strategies during one year period ,Bridges –Tiltai,vol60 ,issue 3, p 55-64.
- Sarafino E.,(1995):Health psychology ,John Wiley &Sons,New York.
- Schwarzer R.,(2001):Stress ,Resources and Proactive coping ,Int.,Association For Applied Psycholog.
- Swanepoel,Phile.,etal.,(2012):The role of coping in the relationship between spiritual wellbeing and depression among ministers, HervormdeTeologiese Studies ,vol.,68,issue 1,p 1-9.
- Silantyeva ,T.A.(2013):Social support as afactor of psychological stability of the personality and security of inusive educational environment ,Psychological Science &Education ,issue 6,p57-64.
- Taylor S., (1995):Health Psychology ,McGrew,HillInc .,New York.
- Ryckman R.,M.,(1978):Theories Of Personality D.van, Nostr and com. New York .

****